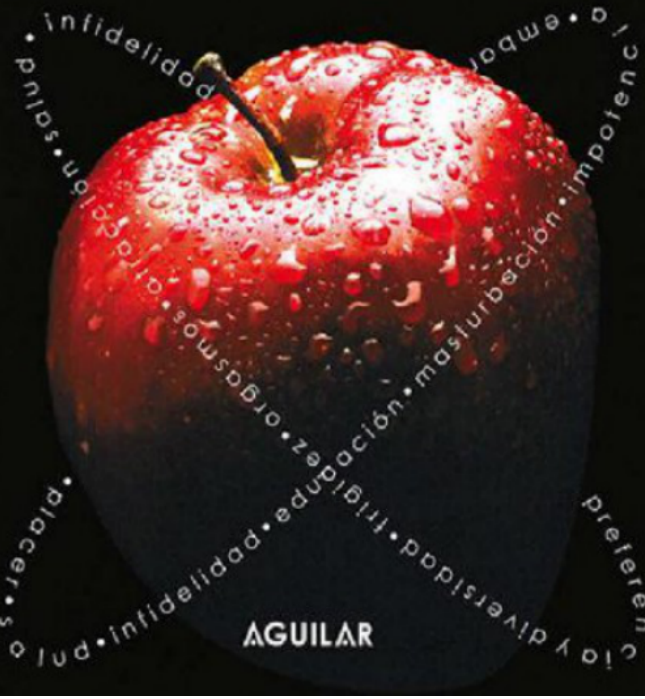
Anabel Ochoa

El universo de la sexualidad



ANABEL OCHOA

El universo de la sexualidad

AGUILAR

Índice

Portadilla
Índice
Dedicatoria
Prólogo
LA FAMILIA
Sexo y familia. Un arma de doble filo
El sexo de los “ángeles”. Sexualidad infantil
LA PAREJA
Infidelidad. Culpas y pretextos
Sexo domesticado. ¿Por qué nos aburrimos en pareja?
Los celos me matan. Un tormento gratuito
EL PLACER
Los 20 trucos del placer
Placer femenino. Una guía para el hombre
Las posturas del placer
Sexo fantástico
EL AMOR
Amarse… sin fecha en el calendario
Amor y/o sexo
EL SER
Preferencia sexual, un tema a pensar antes de pronunciarse
Diversidad sexual Lo lógico perseguido
Lesbiandad
El sexo en tiempos de guerra
Sexo y violencia
LA SALUD Y LA PSICOLOGÍA
Impotentes o prepotentes. Soluciones de los pies a la cabeza
El tamaño del pene
La frigidez y sus mentiras
Contagiados en la cama. Las venéreas de Venus
El Virus del Papiloma Humano… No es un asunto sólo de mujeres
Masturbación
Remedios para la eyaculación precoz Dura, lo que dura dura
Machos sexuales
La pornografía a examen
Las perversiones y sus límites
Créditos
Grupo Santillana

A Merche y Joaquín
mis putativos

Prólogo

trascender como personas a través de la sexualidad? Etcétera, etcétera…

Si alguna de estas preguntas lo atormenta, si pasa las noches en vela guardando un secreto inconfesable, si sufre por no asumir su identidad sexual, si teme a las relaciones íntimas, si un fallo ocasional se ha convertido en impotencia consuetudinaria, si quiere educar a sus hijos en el amor y la verdad, si no se creyó los cuentos de hadas de la abuela, si piensa que vivir debería ser más fácil y agradable, si está harto de que otros le digan lo que está bien y lo que no. En definitiva, si cree que tener una buena vida sexual nos ayuda a ser mejores personas, más sanos física y psíquicamente, mejores hijos, mejores padres y madres, mejores parejas… entonces éste es un libro para usted.

Una obra para leer y para recomendar, para regalar y regalarse, para usar como tema de conversación con las amistades o para reflexionar en solitario, tal vez para poner sobre la mesa en la tertulia familiar, desde luego, para divertirse y al tiempo comprometerse con un futuro mejor. No lo dude, este volumen posee muchas pistas para salir del laberinto de nuestra conciencia embotada, para estirarnos sin prejuicio y esbozar una sonrisa amplia, para tomarse la vida con mejor talante sin hacerse guajes, para asumir nuestras obligaciones como individuos, como parejas, como familia y como sociedad. Todos formamos parte de este género humano, y todos tenemos la obligación de intentar ser mejores desde lo individual y hacia lo colectivo. Somos libres, nada más tenemos que recordárnoslo a nosotros mismos de vez en cuando, sin miedos ni prejuicios, pero con una gran responsabilidad. En nuestras manos está.

Anabel Ochoa nos depara muchas sorpresas literarias, sus obsesiones e intereses personales prometen novelas desaforadas y políticamente incorrectas, pero no por eso va a dejar de ofrecer títulos que ayuden al mayor número posible a comprender y comprenderse en este amplio campo de la psicología y la sexualidad humana. Este libro es el más reciente, que no el último, fresco y limpio como un nuevo amanecer, dispuesto para servir a quien desee abrir sus páginas.

LA FAMILIA

Sexo y familia
Un arma de doble filo

son su “familia”. En Indonesia, los recién casados se hacen cargo de los suegros ancianos y los mantienen viviendo en “familia”. En India la pareja joven que se casa sustenta a los padres de él, nunca a los de ella, razón por la cual saben que si paren una hija están perdidos al envejecer como “familia”. Lo mismo los esquimales que además llegan a ofrecer a la propia esposa al visitante como signo apreciado de hospitalidad. Las niñas en Tailandia aprenden a manejar sus músculos vaginales desde chiquitas para ser buenas amantes y la cama forma parte de sus principios educativos básicos. Los gitanos exigen la sábana manchada a la desposada. Los judíos obligaban a desposar a la viuda del hermano sin remedio. Y así sucesivamente bajo todas las formas y códigos morales que imaginemos.

La familia que conocemos como tal

En el mundo llamado de Occidente, la revolución industrial de principios del siglo XX acabó con la “gran familia” de varias generaciones que convivían en una misma casa. De pronto el obrero de una fábrica contaba con un sueldo, se acabaron los negocios familiares, era un asalariado y tuvo que inventar la llamada “familia nuclear”: el hombre, su esposa y sus hijos, y nada más. Ya no hay lugar para los abuelos improductivos en pequeños departamentos que emulan colmenas humanas. Progresivamente esta célula nuclear controla el número de hijos, tiene menos porque no caben y no alcanza. Además, la mujer dotada de anticonceptivos deja de ser una hembra pasiva y paridora y se incorpora al mundo productivo en vez de atizar los fogones y dedicarse a la crianza. Esto último es lo más reciente que heredamos bajo el nombre de “familia”.

Pero no todo ocurre en distintos espacios planetarios al mismo tiempo. La España de Franco, todavía en los 70, premiaba económicamente la familia numerosa hasta morir de parto las concursantes en el intento de superar los diez hijos y ganar el premio. Ahora, la “madre patria”, es el país con menos nacimientos del mundo y donde nadie quiere verse reproducido, se encontraría prácticamente en “crecimiento cero” hasta límites vertiginosos si no fuera por el flujo de inmigrantes. La China del presente castiga tener más de un hijo, como si fuera delito. En India las feministas llegan a prohibir el ultrasonido que adivina el sexo del feto en el embarazo, porque si es niña la eliminan. Y esto son solamente pequeños ejemplos de la diversidad de opciones frente al asunto.

Parece que en el mundo hay de todo y para todo, y que los llamados "valores" se contradicen según cómo, cuándo y dónde.

Sin duda las tribus humanas, sean cuales sean en sus creencias o en el tiempo, siempre han celebrado éticas para ser eficaces en su medio. En unas se exigía la virginidad porque no existían anticonceptivos, y por tanto la relación extramatrimonial era lo mismo que traer un hijo de otro y heredar las tierras del vecino con un bastardo escondido. En otras se compraban mujeres, niñas incluso, porque las hembras sexuales resultaban débiles al ser permanentemente preñadas, igualando reproducción y sexo. Y todo ello era lógico, adaptado al mundo en que vivían. La abuela enseñó a la madre, la madre a ti y tú a tus hijos porque todo era lo mismo y nada mutaba.

Pero todo cambió de pronto, radicalmente a partir del descubrimiento de los anticonceptivos. La mujer dejó de ser un horno preñable por sistema, para inaugurar una sexualidad que distingue entre reproducción y placer, todo un susto para los viejos sistemas porque nunca antes la humanidad había conocido algo así, de una manera tan clara y definitiva. Sin duda, era necesario cambiar las éticas, las morales del bien común y adaptarse a los tiempos, revisando conveniencias de la comunidad, bien y mal para vivir, tabúes y preceptos. Pero no fue tan eficaz, al menos no fue tan rápido como la vida misma en la que ocurrían otras cosas. Anclados en un pasado obsoleto que hablaba de mundos que ya no eran éste, los humanos seguimos leyendo apolillados libros para saber conducirnos como si nada hubiera cambiado. Y claro, sin duda surge el malestar de la cultura, la incomodidad de los sujetos, la injusticia de la norma que ya no se ajusta, lo obsoleto de los códigos y la necesidad de revisar cuanto antes las enseñanzas que regulaban una realidad que cambió sin remedio.

La familia ideal

Dejando a un lado otras culturas, en la nuestra persiste un sueño familiar como una especie de paraíso perfecto del que provenimos y merecemos. Aunque la realidad sea otra. Reclamamos socialmente este parámetro idóneo y onírico en lo personal, en lo social y en lo político. En el fondo esta perfección familiar es una utopía, una imposible perfección teórica que no se da, pero que se maneja cotidianamente como si existiera en verdad lo funcional. A la hora de los hechos, resulta que finalmente todos somos disfuncionales y

acabamos relatando un pasado personal en el que algo falló frente a la postal familiar peliculera.

¿Cuál es esa familia ideal que nadie tiene al 100 por ciento? Te invito a que la dibujemos aunque resulte fantástica, soñemos un rato con el mito. Aquí el cachorro nacido de hombres y mujeres estará protegido frente al mundo exterior por largo tiempo, mucho en verdad si tenemos en cuenta que nuestra especie tarda nada más y nada menos que dieciocho años en ser legalmente independiente, que no es como el pajarillo que se abandona en cuanto sabe volar. El humano, a diferencia de otras especies, es el más inmaduro a la hora de nacer, pero el que más progresa —o se deteriora, ¡ojo!— en esos años de contacto y aprendizaje con el mundo exterior. Esta familia utópica de una clase media que nos venden tiene un rasgo característico a diferencia de otras, y resulta encantador: es generosa en sus aportaciones, parece darlo todo a cambio de nada, es decir que provee al hijo de herramientas que no redundan en beneficio material inmediato para los padres sino que, al contrario, todo el esfuerzo parece encaminado a que aprenda a vivir sin ellos. Es un gasto, siempre. Por eso esa familia ideal aportaría al menos lo siguiente:

- *Alimento* sano, nutritivo, delicioso, variado, rico, educado y regulado a sus horas, rechazando el capricho que no nutre. Siempre comerías frutas y verduras.
- *Educación* generosa, en la escuela largos años, más de veinte incluso, renunciando al chiquillo como mano de obra para la familia, formándolo de modo que sea eficaz para sí mismo en un futuro, en vez de serlo para los ancestros.
- *Techo*, refugio seguro y eterno frente a la intemperie del mundo externo: la casa familiar de la cual irte y regresar siempre si algo falla.
- *Identidad* con dos apellidos, garantía de no ser casual ni bastardo.
- *Historia*, origen, referencia y pasado para saber quién eres, de dónde vienes, aportando símbolos de lo universal, lo biológico, lo patrio, la raza, el clan y el vecindario.
- *Herencia material* prometiendo un patrimonio cuando te falten los proveedores, tengas la edad que tengas. Un seguro de vida frente al fracaso de lo propio en el intento de ser autosuficiente.
- *Herencia genética*, sobrevalorando los rasgos de la familia siempre como positivos (valor, audacia, fuerza, inteligencia, resistencia, honestidad, etc.), obviando las debilidades físicas y psicológicas del grupo que se repiten generación tras generación.
- *Apoyo emocional*. Ser eternamente comprendido aunque falles,

digan lo que digan los otros, ser importante para ellos, único. Siempre te quieren, siempre te querrán sin precio, aunque amantes y amigos estén pidiendo algo a cambio en tu persona. Aquí es gratis y garantizado.

- *Seguridad* física y psíquica basada en los otros dones (casa y apoyo). Pero también en la enfermedad, a modo de seguro como tisana frente al pánico a la muerte. Aún siendo tarado, inútil, aunque los demás fallen porque no eres capacitado, siempre están ellos.
- *Amor* como ejemplo en la propia pareja de los padres unidos eternamente pase lo que pase, en la prosperidad y lo adverso, en la alegría y la tristeza.

La familia sexual ideal

Continuando con el sueño de lo que debería ser y no es, la familia perfecta pretendida te estaría aportando a estos niveles, cuando menos…

- *Educación sexual* clara y honesta desde el principio, sabiendo si eres hombre o mujer, alegremente, sin taras estúpidas de roles y género, comprendido, incluso si eres gay minoritario o diverso, informado de resortes del placer de tu mente y de tu cuerpo, de procesos, de prevención de enfermedades y embarazos, para manejarte algún día por ti mismo, sin sucumbir en el intento.
- *Castidad* sexual garantizada en el grupo familiar durante la infancia, preservando el tesoro erótico para su futuro autóctono: no abuso, no incesto, respeto hormonal desinteresado para que luego ejerzas tu sexualidad, afuera, sin presiones, nunca dentro.

La familia perversa

No todos los hogares son garantía de cobijo. No bajo todos los techos se florece libremente para emigrar afuera completos. A veces, muchas —demasiadas me temo— se sale roto y dañado. Hay hermanos que se matan por la herencia, mujeres que son viudas a propósito, hombres que las golpean hasta reventarlas, calladas sometidas que nunca se redimen, puñaladas y traiciones que la sangre común no impide, celos enfermizos. Hay niños abandonados en la calle desde la más tierna infancia. Hay mujeres prostituidas por el padre, la pareja y hasta el hermano, padrotes de su familia.

Incluso en el mejor de los casos hay cuernos, mentiras y engaño como rutina. No se trata de rasgarnos las vestiduras sino de, simplemente, que la palabra "familia" no ampare un tópico. Cuando lo es de verdad, no hay nada mejor en este mundo.

Sin duda no existen los modelos teóricos perfectos. Ni se da la familia ideal, ni todos somos tan espantosa y absolutamente fracasados en el intento. Digamos que vivimos a medias entre uno y otro polo. Pero las cifras de lo que sucede deberían de suponer una alerta, una obligación de intervenir para conciliar la realidad con el sueño, en vez de taparnos los ojos y seguir repitiendo palabras típicas como estúpidos ciegos de sí mismos. Plantemos cara al asunto. Frente a esa familia ideal de la que hablamos todo el tiempo, lo que pasa ahora mismo entre nosotros es bien distinto. Por ejemplo sucede que tenemos…

- *Alimento pervertido*. Enfermos de bulimia por comer en exceso consolando las carencias afectivas, anoréxicas para ser más flacas como el prototipo de belleza prometido para ser amada, diabéticos por exceso de azúcar, con corazones fracasados por la grasa, alienados por el maíz transgénico de las tortillas, envenenados por la leche radioactiva, dementes por las "vacas locas".
- *Educación*. Analfabetas funcionales (40 por ciento de los letrados) que leen y no entienden nada, que no sacan conclusiones vitales útiles para sí mismos aunque hayan estudiado, porque la realidad miserable no dio tiempo a procesar las cosas y presiona todo el rato, "licenciados chatarra" de carreras que no sirven para nada, o artistas insatisfechos de su vocación abortada que en vez de atenderla, obedecieron la indicación familiar de ser administrador de empresas porque era rentable.
- *Techo*. Casa paterna hipotecada por el banco, incautada por el fisco, asegurada por la policía, vendida por necesidad o conveniencia, mal repartida entre hermanos avaros, mal vendida por necesidad inminente, sin registro a falta de papeles, mansión usurpada a los vecinos por el bienestar propio robando al otro, desalojada por estar en zona de riesgo, inestabilidad de paracaidista, reconvertida en área ecológica o tumbada por la ceniza del Popo.
- *Identidad*. Apellido materno si hay suerte, y la historia de un padre siempre ausente a cambio.
- *Divorcio*. Uno de cada cuatro hogares mexicanos está regido por cabeza femenina. El teórico "paterfamilias" es polígamo y abandonador del núcleo familiar, ausente y rara vez responsable

del sustento de su pasado. Las parejas se forman sin la honestidad de objetivos comunes, sin pretender ser cómplices ni amigos, confundidas y engañadas por cuerpos y chequeras que estallan de infelicidad en el tiempo.

- *Violencia intrafamiliar*. El 50 por ciento de los hogares son víctimas de la violencia en casa: física con resultados hasta mortales, o psíquica con destrucción de la autoestima hasta el suicidio. Se ejerce contra la esposa sobre todo, pero también sobre los hijos que quedan dolorosamente marcados y casi siempre repetirán el patrón destructivo al formar su propia familia.
- *Abandono de hijos*. Hay ya 30 000 niños de la calle censados en el D.F., desde los tres a los 17 años. Sin comentarios.
- *Abandono escolar*. Es habitual en medios marginados donde el hijo es una mano de obra necesaria para que sobreviva la familia y no se pueden permitir el lujo de tener una boca que alimentar sin que produzca nada.
- *Drogas*. Para escapar de una realidad insoportable, consuelo por minutos con una sustancia dura que, aunque mate, resulta menos sentenciosa que un destino a todas luces siniestro durante mucho más rato antes de morirte finalmente de cualquier otra cosa.

La familia sexual perversa

Bajo el mismo techo también se cuece la perfidia, aprovechando lo cercano para nuestra parte oscura irresoluta. Por desgracia, no se trata de historias negras, morbosas y policíacas. Es cotidiano el fracaso en este nivel. Tal vez la preservación de la sexualidad del cachorro humano, el renunciar a verlo como un ente calenturiento y cuidarlo, debería de ser de los valores más sagrados del grupo para diferenciarse de cualquier otra bestia que no distingue entre lo propio y lo ajeno. Pero no es así, y mejor saberlo para decidir qué hacemos y de qué estamos hablando. La realidad es muy otra, veamos…

- *Abuso sexual en familia*. El 15 por ciento de las niñas y el 10 por ciento de los varones son abusados sexualmente en familia, rara vez por extraños. No nos engañemos porque estadísticamente el delito ocurre en este orden de protagonistas: padrastro, padre, abuelo, tío, primo, cuñado y allegados a la casa que tienen acceso y confianza del menor.
- *Fracaso sexual como hombre* porque aprendiste la prepotencia y el abuso, el abandono, el desprecio por la hembra frente al macho,

la eyaculación precoz, ciego de egocentrismo, el drama de la impotencia confundida con la hombría, la obligación de ser fuerte y proveedor, de ser rico para que te quieran, de no poder llorar jamás en un hombro comprensivo a cambio del poder machista dado.

- *Fracaso sexual como mujer* porque te negaste el placer para ser digna, confundiendo el dolor con la virtud, el sacrificio con la felicidad que merecías, sin saber de tu cuerpo nada y advertida de que ellos "quieren lo que quieren" y siempre sales perdiendo. Jamás hay ganancia. Llamándote "dejada" si no hay marido, "ofrecida" si tomas la iniciativa, diciendo "fracasé" si te embarazas, o "me alivié" si hay parto. Eso sí, eternamente "vieja" aunque tengas quince años.
- *Fracaso sexual como hijas e hijos* asustados por la desinformación, creyéndote merecedor de quedarte ciego o con pelos en la mano por tocarte cuando clama la hormona. Analfabetas de los anticonceptivos, con embarazos no deseados, abandonando hijos, negándolos, abortando y muriendo en el intento, sufriendo a solas, enfermos de promiscuidad absurda, enfermos terminales de calentura por no proteger el sexo, de SIDA, cáncer cérvico-uterino por el papiloma humano. Desechados por ser homosexuales como si fuera voluntad propia y culpa o vicio en vez de la naturaleza que a nadie pide permiso.

Las nuevas familias

Por mucho que invoquemos la palabra "familia" como un invento único, la historia nos demuestra que este nombre genérico ha servido para muy diversas cosas a lo largo del espacio y el tiempo. Por ello sin demasiado error lingüístico se habla ahora de "nuevas familias", que en realidad siempre lo fueron respecto a un pasado. Aquel grupo nuclear postindustrial que podría ser delictivo frente a la gran familia de varias generaciones, se ve ahora igualmente penetrado por otras formas impensadas de convivencia que habremos de observar tranquilos, sensatos y sin miedo a que se nos caiga nada. Lo que tienes en verdad como afectivo no puede sufrir amenaza alguna; lo que no tienes, eso sí se tambalea con las innovaciones, y hasta es lo mejor que te pueda pasar frente a la falsedad de lo que aparentabas sin ser cierto. El presente ofrece nuevas actuaciones de los vínculos entre personas que se protegen mutuamente bajo un mismo techo. A saber, y sobre todo a pensar…

Parejas gay de dos hombres o dos mujeres que pactan una vida en común, bajo un lema interno amoroso, pero socialmente bajo un lema de cooperación económica y funcional, que reclama como cualquier ciudadano: derechos de herencia, de impuestos como pareja, de vacaciones familiares, de asociados en diversos fines que son reconocidos a la pareja hombre-mujer, de adopción incluso, de enfermedad y visita en un hospital si la pareja se enferma, etc., etc. Grupos de amigos(as) que conviven solidariamente bajo un techo con una economía común, sin ser pareja sexual ni reproductiva, pero que se alían para hacer un frente solidario ante la economía, la protección mutua y los rendimientos sociales. Seres clonados, otros producidos en laboratorio en vez de en la cama, alteraciones genéticas del futuro para las que no hemos desarrollado una ética que urge, cuanto antes, con la mente abierta y sin prejuicios oscurantistas, porque humano será todo lo que desarrolle un hombre. Estarían también las personas adoptadas en las que lo funcional decide el futuro más allá de lo biológico que fracasó en ellos. Y de ahí en adelante la mente preparada para mil y una cosas más que surgen cada día y que ignoramos en la mente cuadriculada de ese concepto en progreso llamado “familia”.

El futuro sexual en la familia

La sexualidad parece ser el único juguete adulto, y por ello secreto, y por lo mismo oculto y disfrazado de sufrimiento cínico al formar familias. La pareja de amantes que goza locamente en la cama, niega el placer como confesión cuando tiene hijos. Y les cuenta otra historia. Les habla del amor cambiando oportunamente de tema, del dolor del parto, de los mil y un peligros de entregar el cuerpo bajo la pasión. Lo hacen casi en un ejercicio de amnesia respecto a lo que ellos mismos fueron, como si hubieran nacido frígidos y viejos desde el principio. Frente al cachorro todo es cuidado. Pero en vez del recurso educativo ocultan, y la mentira cínica supera lo pedagógico. Como si no supieran, como si no pudieran. Curiosamente no hacen lo mismo con otras cosas de la crianza; logran —más o menos— ser cabales y que pienses al respecto. Aunque, si recordamos en serio, para aprender a dormir no había mejor explicación que el coco, el hombre del saco, o el diablo blanco que “te come la patita”. La amenaza en definitiva. La solución del dictador tonto cuando carece de argumentos para convencerte de algo. Tienen un miedo irracional a informar a los

hijos respecto a la sexualidad, con la fantasía ignorante de que: si les dan las pistas del placer, se convertirán en una especie de monstruos promiscuos e incontrolados que fornicarán sin control alguno.

Nada más lejos de la realidad, y a las cifras me remito. La última investigación mundial de ONUSIDA es determinante: las culturas que imparten educación sexual desde la infancia, inician sus relaciones sexuales más tarde, no antes. Por tanto, la precocidad ignorante, la promiscuidad animal calenturienta, es producto de la ignorancia sexual, no de la cultura que lejos de ser un peligro calma y adiestra los instintos para encaminarlos a un fin sin prisa, dueños de los acontecimientos que nos suceden en vez de víctimas de una pasión hormonal que el cerebro no procesa. Mejor aprendemos la lección y nos aplicamos el cuento, sin más disculpas, sin más pretextos miedosos de silenciar, hasta ahora no nos han conducido a nada, salvo al desastre en nuestro proyecto humano.

El sexo de los “ángeles”
Sexualidad infantil

dolores lacerantes que va diferenciando. Es así como aprende y nuestro cerebro va distinguiendo en la experiencia con el medio. En el seno materno, antes del parto, todo era correcto y equilibrado, sin mayor placer o displacer porque el vientre de la madre protegía y amortiguaba casi todo. A los nueve meses sobreviene el drama de enfrentar el mundo externo. Se rompe la bolsa protectora. Se aprieta el cráneo para atravesar un canal estrecho. Te cortan de un tijeretazo el cordón umbilical que te alimentaba. Una nalgada para aprender a respirar aire nuevo y provocar el llanto que todos celebran como si de un chiste se tratara. Un baño bajo el chorro de un agua extraña para quitarte la baba previa. Gotas en los ojos. Ropa de un desconocido tacto extraño. La soledad del cunero: por vez primera sin el cuerpo otro. Y eso si con suerte no te obsequian una circuncisión que te corte el prepucio o te perforan las orejas porque la niña tiene que lucir bella y adornada colgándose piedras de aquí al futuro.

A cambio hay premios, placeres como diferencia para ese cerebro incipiente que deja el nirvana y descubre en la compensación sus primeros erotismos. El pecho de la madre, la mamila artificial, el alimento, da lo mismo. Placer gratificante en la boca como primer agujero del deseo. Cualquier pena se calma con los labios llenos, calientes de leche que da sedación al sufrimiento, suero placentero que permite el sueño y olvidar las penas durmiendo satisfecho. Sin duda la boca aquí es una zona erógena, un área de placer, la primera, que quedará grabada para siempre y se perseguirá eternamente con los besos amantes del futuro. El cerebro graba, aprende todo el rato. Este periodo es lo que Freud llama la “fase oral” del erotismo por el que pasamos todos. La fijación es tan fuerte que se inventa el chupón para calmar las ansias entre rato y rato, y si no, te chuparás el dedo. Años más tarde padecimientos como la bulimia (comer compulsivamente para calmar tus afectos), nos hablarán de la resistencia a crecer abandonando este periodo de la infancia.

Placeres sucesivos

Con el transcurrir del tiempo, los que te educan dejan de hablar de tu boca y parecen señalar constantemente tu trasero. Al rato no basta que comas sino que te exigen responder al descomer, es decir al arrojar tus desechos de “pipí” y de “popo” que nunca supusieron problema, los mismos que hasta la víspera se evacuaban

automáticamente para ti en un pañal que tú desconocías y que alguien cambiaba sin reclamo. Ahora no, ahora se quejan y quieren que te ocupes de ello. El placer de evacuar empieza a tener un precio. “Buen niño” si lo pides a tiempo antes de hacerlo, si llenas la bacinica a la hora que te sientan, si no mojas la cama. El placer entonces cambia de agujero, y la entrepierna parece contener la clave del erotismo si eres capaz de regular tu instinto para ser querido y valorado. Este periodo está descrito como “fase anal” y, por escatológico que parezca, la pasamos todos con mayor o menor éxito. Hasta en las mejores familias el niño es un día sorprendido untando el dedo en sus heces y probando el sabor de ese pastel que todos parecen aplaudir cuando tu cuerpo procura el prodigio. Pero ¡ojo! empiezan los problemas y las restricciones severas. Aquí ya el mensaje es doble. Al mismo tiempo que te premian por lograrlo, te advierten que eso es cochino y que eres un cerdo si te relacionas con ello, que tu cuerpo —de cintura para abajo— es un lugar horrible del que es mejor no hablar de aquí a futuro. Ahora sí ya no entiendes nada, y en adelante empeoran las cosas al respecto.

El destino erótico

Podríamos seguir retóricamente con las sucesivas fases del erotismo infantil haciendo todo un tratado sin llegar al grano. Pero abreviaremos para facilitar las cosas. En adelante aparecerá la presencia de los genitales y las prohibiciones serán aún mayores: “Y sin embargo gira”, como diría el sabio. De la misma manera que al niño o la niña le gusta que le hagan “piojito”, así también descubrirá que al tocar sus genitales la sensación es placentera. Pero la familia, lejos de vivir esto como algo alegre, resulta que lo penaliza, que lo niega y se enoja incluso porque ellos dijeron previamente que son ángeles, asexuados, y que no deben sentir nada. El regaño o el castigo a este nivel los convierte en culpables, vergonzosos de su propio cuerpo en vez de poder celebrarlo. Se forjan huellas eternas de zonas tatuadas por una amenaza que ni siquiera saben a qué corresponde, como un perro maltratado por comerse una chuleta apetitosa.

Educar el instinto

No se trata de que los niños crezcan como animalillos y se

restrieguen en la pierna de las visitas cada vez que “les anda”, no, para nada. El instinto sexual se puede educar como todos los demás. Pero educar no es negar sino adecuar, permitir la satisfacción placentera ubicando dónde, cuándo, cómo e incluso con quién. De la misma manera que educamos el apetito de los niños con un horario, con unas formas en la mesa y con una selección de alimentos nutritivos o dañinos. De la misma forma que regulamos el sueño en un cuarto con una cama adecuada y unas horas debidas en la noche no productiva para salir adelante en un futuro. Con idéntico patrón al que pretendimos anteriormente para que pueda orinar y defecar con la alerta previa y en los lugares privados que no molesten al resto. Educar es regular, no reprimir ni castrar, mucho menos negar lo humano. Nunca le dijimos al niño que no coma para evitar el envenenamiento posible. Nunca —salvo que seamos locos— le impedimos dormir por miedo a que no rinda en la escuela. Jamás —salvo que seamos inoperantes como padres— le prohibimos en su infancia hacer sus necesidades día tras día porque es de mal gusto. Así debería ser el sexo, no prohibido ni negado, sino educado, adecuado, compensador y gratificante como premio, con vías de salida de modo que sea eficaz para el sujeto y no dañe al resto de la tribu. Sin embargo estamos ciegos: mentimos a los niños, les ocultamos el placer divino que conlleva, los amenazamos con peligros y los castigamos si se tocan, como si su cuerpo no fuera de ellos. Además de no ser lógico este criterio, para colmo ni siquiera funciona. La negación de la sexualidad infantil no fabrica ángeles: genera monstruos.

No funcionó el silencio

Podríamos pensar en la buena intención de nuestros antepasados tratando de preservar al cachorro humano de las consecuencias inapelables del sexo inmaduro y mal ejercido. La pretensión es lícita e incluso benévola, pero los resultados no lo son: no funcionó y a los hechos históricos me remito. El niño, la niña ignorante, fueron presa fácil de la sexualidad de los adultos que ejercieron con ellos el abuso sabiéndolos inoperantes para defenderse y sin argumentar nada en contra. Abuso sexual ejercido por los mismos custodios de la moral que los mantuvieron al margen de información alguna al respecto. Violadores caseros —rara vez extraños— aprovechando el oportunismo de la cercanía y el poder de la confianza ejercido sobre ellos. Así es de terrible la cifra de niños y niñas que son abusados

sexualmente en su infancia por su propia familia, rara vez por extraños. El padrastro, el padre, el abuelo, el tío, el primo, el cuñado, el entenado que convive, ya más lejanamente el vecino pero siempre cotidiano y con libre acceso a la casa. Maestros, educadores, sacerdotes y pastores de la pretendida castidad que encarnan la pedofilia con niños y niñas que siempre los convierten en culpables y pervertidos sin tener propiedad sobre sus cuerpos, sobre su instinto y sus afectos. No funciona, no se vale, algo está mal y habrá que decirlo.

Hay solución sin miedo

El miedo a lo propio es el principal enemigo de la educación. Si vivimos nuestra propia sexualidad como un don positivo, como un regalo que nos libera del estrés y los sinsabores del eterno sufrimiento, entonces estaremos en condiciones de transmitir algo alegre a nuestros niños. No hay peligro en hablar: ellos son sanos. Hay peligro en mentir y en ocultar: ellos son nobles y sinceros y no perdonan la hipocresía. Decir la verdad del sexo parece complicado pero en verdad es simple, y sí funciona. Las investigaciones mundiales demuestran que las culturas que imparten educación sexual a la infancia inician sus relaciones sexuales más tarde en su vida, no antes. Merece la pena tomar nota de este dato. La sexualidad no es un peligro, es un placer y habrá que decirlo sin miedo. En todo caso, el peligro es la ignorancia de manejar mal los instintos y el silencio, desde luego, lo propicia. Sólo el sexo analfabeto trae dolor, psicópatas sexuales, violadores, masturbadores compulsivos, frotadores agresivos de un cuerpo ajeno sin permiso, embarazos no deseados, abortos y muertes al intentarlo, enfermedades por no saber protegernos. Los pretendidos “ángeles” acaban siendo delincuentes o cadáveres inocentes por negarles lo debido. Es casi un delito de lesa humanidad negar el sexo. ¿Hasta cuándo vamos a seguir perpetuando este daño con el silencio criminal?

LA PAREJA

Infidelidad
Culpas y pretextos

arrebato bestial delicioso del que no puedes esperar mucho más a largo plazo. De ahí en adelante el proceso amoroso es otra cosa. Éste no se decide con la entrepierna sino con el cerebro. El amor consiste ahora en una aplicación de la voluntad —racional consciente y no animal inconsciente— de construir una épica con el otro, la decisión de llevar una historia a largo plazo con un proyecto de vida común, más allá de la calentura que te asistió en un primer momento. Si nos engañamos en este tránsito resulta que al declinar la hormona espontánea, al volverse acostumbrada y consentida, te darás un tremendo susto cuando averigües que el resto del mundo circulante te excita. Y ése no es el problema: el conflicto tremendo es que lo ignores y que no sepas qué hacer con ello. En este momento la decisión del manejo de tu instinto no es automática, es voluntaria y para nada es lo mismo. Resulta completamente distinto que creyeras que no te atrae nada en el mundo, a que sepas que te puede atraer todo, pero que decides estar con esta persona y no con el resto porque tu voluntad ordena los movimientos de tu entrepierna. Éste es el único asunto.

El dolor del cuerno

Cuando hablamos de infidelidad nunca puede ser un asunto recíproco. Resulta que poner el cuerno es algo sin importancia para quien lo ejerce, luchas porque sea tolerable, humano, comprensible, no grave y que ni siquiera repercuta para hacer tanto pancho. Pero… que te lo pongan ¡ay amigo!, eso es otra cosa. Eso es terrible. Resulta que la persona amada te hizo creer que eras el mejor del mundo, el elegido por encima de toda la vulgaridad humana, elevado al rango de un dios privilegiado, incomparable. Y de pronto… otro mortal usurpa tus privilegios, tal vez mejor que tú —sospechas de inmediato—, y sin remedio la autoestima que había crecido al ser amado se cae al piso: ya no soy lo que me dijeron, ya no soy especial, ya no soy. Por comprensivo y liberal que seas: ¡cómo jode el cuerno!

El otro

Ningún amante ronca la primera noche, sólo los maridos. Cásate con el querido fantástico y, una vez convertido en rutinario, roncará como todos. La “otra”, el “otro”, por el mero hecho de ser ajeno,

siempre parece portador de un sueño inconcluso, de algo que te falta, de una promesa. Pero eso no quiere decir que sea cierto. Si confundimos las cosquillas con el proyecto personal, siempre pasará alguien que te las excite: por las piernas, las nalgas, los senos, el traje correcto, el olor desconocido, la chequera, el estilo o el modelo de carro. Va a pasar, porque el humano a la búsqueda huele todo lo susceptible por llenarlo. Pero lo que resulta loco es ignorarlo. La mayoría se dan un susto, y no es para tanto. La novedad produce sin remedio adrenalina, y lo cotidiano nada. Luego entonces, una de dos: o nos quedamos eternamente solteros sin jurar fidelidad para ser picaflor de todo aroma novedoso, o renunciamos al catálogo y construimos una historia con alguien creando olores cotidianos que no siempre huelan a lo mismo. En verdad es difícil que tu esposa te sorprenda en la noche cuando fuiste testigo hasta de su depilación de bigote. Lo mismo con el marido, cuyos calzones compraste al dos por uno en las rebajas. Pero no es eso… es otra cosa, y habrá que entenderlo.

La mujer infiel

Este tema es casi novedoso. No porque no se diera antes, sino porque era tremendamente comprometido. Antes de llegar masivamente los anticonceptivos (y hablamos de hace muy poco tiempo, poco más de medio siglo), la mujer infiel corría el riesgo de llegar preñada de cualquiera que se cruzara en su camino por un desliz, con lo cual se comprometía no sólo el matrimonio sino el patrimonio, y la posibilidad de que la herencia del marido titular fuera a parar a manos de bastardos hijos de vecino. La moral eternamente ha sido un asunto de dinero, y lo sigue siendo, no nos engañemos. Por ello la exigencia de la virginidad como garantía, los cinturones de castidad y muchos otros horrores para controlar a la hembra fértil por si mentía. Finalmente cuando llegue la liberación dará igual porque a una mujer —en general— le resulta muy difícil tener doble vida. Para empezar, cuando engaña normalmente se enamora, y le choca cultivar un “hombre objeto” con el cual simplemente echar la siesta los jueves sin mayor complicación en su vida; mucho menos un profesional que le asista sexualmente pagando por hora. Por otro lado, la posibilidad de tener una “casa chica” iría totalmente en su contra, porque de seguro tendría que cocinar en ambos domicilios a mediodía, lavar los calzones de dos señores y llevar a múltiples hijos a la escuela en horarios

imposibles, además disimular por meses gestaciones ajenas. Sin embargo, nos guste o no, lo cierto es que los hoteles de paso se llenan a media mañana de mujeres casadas que llegan al cuarto con la bolsa de la compra… pero rara vez sostienen esto a largo plazo como doble vida.

El hombre

El hombre no parece tener mayor problema en tener amantes. Puede tranquilamente conservar el orden y el honor en la casa grande y tener una o más casas chicas. Hijos incluso en todas ellas, cómo no, al fin no los gesta. Su afán animal le hace pretender ser fecundador de toda aquella que se le ponga delante, sembrar huevitos por doquier para sentirse semental válido. Y las puede querer a todas, teóricamente, sin mayor problema. Pero al final, me temo que no es amado en casa alguna, que sólo esperan su cheque, en la grande y en la chica, y que solitario el donjuán acaba trabajando como esclavo para sostener una sonrisa en cada alcoba donde le digan que es muy bonito, que sí lo comprenden, o cualquier otra cosa que lo distraiga por un momento de la soledad atroz de quien no es querido totalmente por ninguna.

El hombre infiel a su esposa jura a la amante que dejará a la oficial en cualquier momento, pero no lo hace; perjura que no la toca desde hace años, hasta que la esposa sale embarazada y no hay quien lo explique. Sí, suele ser así.

Los pretextos

El hombre suele decir que: lo que no encuentra en su casa tiene que buscarlo fuera, como si esto fuera una necesidad imperiosa que no se resuelve de ninguna otra manera. Normalmente concibe a la esposa como madre sagrada y la confunde con la suya erróneamente, hace apenas “el misionero” con ella hasta el aburrimiento. Con la amante incrementa las posturas, los juegos, las fantasías, compra incluso afrodisíacos, sin intentarlos nunca en casa, desconociendo que todos estamos hechos de la misma sustancia. Pero cuando la amante se institucionaliza, cuando tiene sus hijos y se vuelve rutina, entonces pasa lo mismo, hasta que aparece otra que sí se atreve y lo aprecia, y así eternamente como errante en el desierto afectivo. Sería tan fácil asumir toda la

aventura con la persona que ama… y ni siquiera lo intenta.

Otro pretexto engañoso que se acostumbra es el pensar que hay mujeres lagartonas que son "bajamaridos", como si él fuera tonto y débil, descerebrado sin opinión alguna, y al llegar una mujer engañadora lo confunde de tal manera que se lo lleva. Esto es mentira. Las amantes y las esposas son las mismas, depende del espacio y el tiempo, no están fabricadas de distinta materia. Lo mismo los seductores, ¿o qué creías?

¿Se puede tener más de uno?

De que se puede, se puede, esto y cualquier otra cosa. Simplemente se trata de ser honestos, de no decir lo contrario de lo que hacemos y hacer lo contrario de lo que decimos. Hay culturas que permiten al hombre cuatro esposas oficiales y, aparte, tantas concubinas como puedan mantener. Yo he vivido en esas culturas y las esposas no se sienten engañadas. Muy al contrario, crían a los hijos juntas y son amigas. Nadie las engaña, saben a lo que van. Lo que no se puede es jugar de todo con las ventajas y sin las obligaciones de nada. Juramos ser monógamos y somos polígamos. Sería mejor hablar claro para que sepamos todos el terreno que estamos pisando. Hay parejas a las que les reactivó un cuerno oportuno en su rutina y recuperaron el ritmo juntos por el aliciente morboso. Hay parejas que fantasean con un tercero en la cama, él o ella. Hay parejas que juegan al intercambio *swinger* y son tremendamente sólidas al hacerlo cómplices. Hay parejas que nunca se engañan porque les duele y se cuentan cuando tienen ganas de un tercero utilizándolo sólo como fantasía. Pero hay parejas —por desgracia la mayoría— que mienten todo el tiempo y llevan una máscara habitando un personaje que ellos mismos no soportan. Éstas son las más terribles, porque sufren ambos, y la vida es una, ¿para qué simular lo que no eres si todos en definitiva aspiramos a ser amados por lo que somos?

Sexo domesticado
¿Por qué nos aburrimos en pareja?

rato, no hay boleto, la entrada es libre, y la historia no está guionada, no hay tal parque de atracciones, depende de nosotros mismos tenernos y entretenernos.

El instinto y la estrategia

La química tiene algo que ver con semejante proceso. Al enamorarte hay una parte en tu animal que huele —literalmente— al otro. Estas feromonas (hormonas olfatorias) advierten al cerebro de una pareja candidata al apareo de la especie. Pero estas hormonas no están hechas para vivir en una casita con alfombra, refri y cortinas. De modo que a los seis meses —máximo— se saturan de olor y ya no te impactas al ver al otro, ya es demasiado conocido, olido, cotidiano. Es tuyo y no una presa por lograr. Sólo el cerebro humano —no el animal— es capaz de inventar a partir de aquí un proyecto de vida con una persona que, además de que te huela, te comprenda. Sólo ese humano en progreso es el que a partir de aquí inventa la pareja, no biológica sino filosófica, psicológica —según sus sentimientos—, evolutiva y de crecimiento, más que buscando su sexualidad reproductiva como interés último. Si te enamoras ahí está el verdadero "amarrar las naves". Esta parte es un acto de la voluntad, la decisión absoluta de amar a alguien, no el instinto regalado por el que te acercaste la vez primera. Fíjate que en este asunto no se vale ser huevón y esperar a los instintos para que te resuelvan la vida. La evolución de las especies tiene un precio, y en este terreno sin duda lo estás pagando si quieres caminar hacia algo que resuelva tu soledad, o que por lo menos la acompañe de manera digna. Ahora intuyes que tu desolación última como humano es saber que tienes que morir, que te consta que estás solo. Ahora sabes a ciencia cierta que la madre de la infancia llega un momento en que te abandona con una u otra disculpa según la cultura: *vuela solo*. Por miedo te juntas, te casas, te apareas. Y al rato te quejas de que el sexo está domesticado. Nuevamente: ¿qué querías?

Las fórmulas

Podría darte mil y una fórmulas cínicas que me hagan quedar bien, de esas de autoayuda barata, de las que repiten los cursos de superación y liderazgo para ser Superman. Pero, perdona, no acostumbro a semejantes mañas porque me asiste la inteligencia y

la dignidad para con el pensamiento humano, particularmente la responsabilidad para con el lenguaje evitando las palabras vacuas que pretenden regalarte —como si fueras tonto— unos lemas sin sentido que parecen llenarlo todo: excelencia, tecnología de punta, liderazgo, superación, imagen, impacto, éxito. Lo siento, nada hay de efectismo en la comunicación que ejercemos. Aquí las cosas son serias y de fondo. El asunto es que el sexo entre humanos no es lo natural ni lo que viene dado; al contrario se inventa, se inaugura, se delira y se convierte en arte erótico, lo mismo que la cocina más allá de la nutrición, idéntico a la moda como imaginería del adorno más allá del abrigo para el frío. El sexo, tras el instinto de la fiera, no es real en los humanos, sólo es imaginario, y ahí hay que construirlo. Lo dramático en este asunto es que te relajes pensando en el sexo automático y dejes de fantasear, de imaginar, que sueñes completarte como si en la garantía del paquete amado viniera incluso el servicio de la conexión a pensar. Para nada. La pareja es aburrida cuando dejas de amarlo(a) por un instante (frecuente, normal y natural al pasar el tiempo), cuando el narcisismo que buscaba completarse en la pareja se ve resuelto y no eres capaz de ver al otro. La fórmula es prescindir de ti y amar, ejercer el acto erótico para con tu pareja y olvidar el onanismo, el placer propio. El asunto es destinar tu vida al placer ajeno, del otro, de la otra que amas. Si es recíproco, tu pareja hará lo mismo y ya no tendrás que preocuparte por ti, lo hará la otra o el otro.

Domesticar a la fiera

Sin duda existe aburrimiento sexual si creemos que la emoción apenas descubierta por los amantes recientes es la clave. Pero si la pareja lo es de verdad, al cambiar las circunstancias de la atracción erótica sólo hay progreso y no desencanto. La rutina es una amenaza, pero relativa, sólo valorada comparativamente frente a la pasión antigua de cuando nos conocimos. En términos absolutos no tiene por qué serlo. Las parejas sólidas, al contrario, ganan la ventaja de jugar sus fantasías con la complicidad del otro, de experimentar con la confianza de un aliado, de saber que —en caso de emergencia— estoy ahí y no pasa nada porque te amo, sientas lo que sientas, seas quien seas, porque asumo en el amor tu parte oscura, la que todos tenemos. Sin duda se ha minusvalorado el sexo de pareja, pensando que sólo pierde novedad, sin razonar que también gana una confianza que sería imposible de otra manera.

Tal vez te lo mereces

Seguro que si te aburres al acostarte no es sólo en el sexo, sino que eres aburrido(a) en muchas otras cosas. Tal vez tu vida en general es una rutina en la que neuróticamente tratas de vencer el miedo a los días. Los lugares de la mesa son fijos, más aún el lado de la cama con tus tiliches, tu almohada y tus manías, el menú establecido, el horario inamovible, tus ciclos —desde luego—, el trabajo permanente, la quincena o la recogida de basura. La rutina no es ente sideral que viene y te posee a modo de magia negra. La rutina es tu ego enfermo que se ritualiza sin cambiar de circunstancia para vencer el miedo a la muerte. Pero, lejos de lograrlo, envejeces antes de tiempo haciendo lo mismo. Con tu pareja (tu amante, tu esposa, tu marido, tu novio, tu concubina, tu par) es la única persona con la que puedes desarrollar y exaltar el sexo más allá de un frotamiento reproductivo, como arte, como crecimiento personal, como medicina antiestrés, como premio que mereces, natural y lógico al ser humano. Si el lecho del amor lo conviertes en una cama de la abuela, si tienes miedo a manchar las sábanas pensando más en lavar que en el erotismo, si limitas tus rincones, si el estrés se entiende como pretexto en vez de hacer el amor como medicina, si alegas que se despiertan los niños porque no cerraste la puerta, si no quieres ofender y estás ofendiendo al no hacer, si tienes miedo a tus preferencias, fantasías y agujeros, si no dices todo aunque suene inoportuno, ¿cuándo si no? Si no navegas por los límites fantásticos del sexo en confianza, si esperas las mariposas recordadas y nada haces con ello… entonces te mereces el aburrimiento porque tu cabeza no da para más.

Los celos me matan
Un tormento gratuito

“súper”. Así, convertido en detective, siempre encontrará algo, o aunque no lo encuentre siempre tratará de significar algo que se acomode a su tormento. Y la vida se convierte en un infierno para ambos. Pelos en el peine que asegura no son suyos, en la cama, comida extraña en el refrigerador, fechas y horas que no cuadran, pasos extraños (en la azotea sobre todo), “moros con tranchete”, lo que sea… y nunca llega la calma porque la paranoia fabrica fantasmas que persiguen sin descanso para la preocupación enfermiza.

Las causas

El celoso tiene miedo a ser sustituido. Una autoestima baja que sospecha no merecer el amor de su consorte, miedo a ser menos que cualquiera, pánico al reemplazo. El delirio adivinatorio de querer adelantarse al dolor del cuerno, controlando todas las variables posibles del engaño antes de que le vean la cara. Pero no hay argumento real ni causa coherente, con su imaginación basta. Y ello es porque el desequilibrio es del celoso, de nadie más. El “yo” del celoso está seriamente dañado desde tiempo atrás, desde la infancia, como siempre, y ahí habría que indagar las causas además de repararlas en ese contexto y no en otro. No sirve satisfacerlo, darle seguridades de conducta externa o llevarle la corriente para que se calme. El celoso es insaciable y nunca se queda tranquilo porque la sospecha forma parte de su patología. Tal vez encontremos una niñez pasada en la que fue precisamente lastimado por un hermano que se ganaba toda la admiración con los papás haciéndolo a un lado. Quizá vio el engaño entre sus propios padres y se le derrumbó el mundo que le habían prometido “dándole gato por liebre”. De cualquier modo, la celotipia no se cura tranquilizando al enfermo con argumentos razonables sino con terapia. Mejor no hacerse ilusiones de pareja. Resulta más eficaz atender con un psicólogo la raíz del problema sin escuchar más argumentos del enfermo justificando sus emociones ansiosas por lógicas que parezcan.

Hombres y mujeres

Las fantasías que el celoso tiene en la cabeza toman forma distinta en hombres y mujeres, pero al final hablan de lo mismo. El hombre sospecha que su mujer lo engaña con alguien que tiene el pene más

grande, que es mejor en la cama, más rico, más valiente y arrojado, más aventurero si él es conservador, más asentado si él es disoluto. Es decir, el "otro" envidiado siempre es alguien que tiene la virtud imaginaria de ser diferente a él mismo, como si su personalidad fuera un defecto en lugar de merecer ser amado. Pero también la mujer celosa se flagela pensando que hay otra, otras, con mejor cuerpo, con menor edad, la piel más tersa, los senos en mejores condiciones, etc. Y de que las hay, las hay. De modo que a medida que pasan los años, en vez de calmarse por tener la pareja a su lado, resulta que aumentan las sospechas de que haya gente más digna frente al deterioro propio del tiempo. Todo es motivo de inseguridad. Nuevamente como si no mereciera ser amada y cualquier leve matiz de la anatomía le puede quitar su puesto. Siempre habrá argumentos, nunca consuelo si no se resuelve la inseguridad personal. No hay manera de vivir ni prosperar por sí misma.

El cambio

Muchas mujeres cuentan que su novio es celoso, lo presumen orgullosas aunque el asunto tome un cariz exagerado, lo confunden con el interés por ella. Cuando se agobian, frecuentemente esperan tranquilas a que eso se calme luego con el matrimonio, ¡craso error! No y siempre no. Ni en los celos ni en ninguna otra cosa los desajustes del noviazgo se calman con las bodas. Al contrario. El novio que se atreve a decir que "te prohíbo" una falda, un escote, una llamada, un rato de asueto o platicar con tu amiga, es el mismo que multiplicará esta exigencia hasta límites inhumanos cuando se crea tu dueño. Ella igual, es lo mismo si es celosa. Al firmar papeles todo se magnifica, lo bueno y lo malo, pero nada se cura con la tinta. Además, ser celoso no garantiza fidelidad alguna; curiosamente hay hombres infieles que se mueren de celos al sospechar que su mujer los engaña, la culpa convertida en un arma arrojadiza, más frecuente de lo que creemos. Por tanto si no sirve, si no garantiza la adivinación, si hace la vida imposible, si no calma ansias, si es un tormento… entonces mejor ponerle remedio y reconocerlo como lo que es: una enfermedad, y merece un tratamiento en vez de un cuento.

EL PLACER

Los 20 trucos del placer

2. Las posturas

La manía de hacer el amor nada más en la postura del "misionero" (ella tendida boca arriba y él encima) es un prejuicio que obliga sólo al sexo reproductivo. Los cuerpos para acariciarse y ensamblarse pueden adquirir cualquier cantidad de posturas imaginables: tumbados, sentados, arrodillados, a cuatro patas, agachados, por delante, por detrás, encima o debajo, paralelos, retorcidos… no tiene límites, ya sean intentos simples o combinación de cualquiera de ellas. Una silla o butaca en tu cuarto puede ser un lugar para el sexo mucho mejor que la cama. La manía de leer el *Kama Sutra* puede ser orientativa, pero no te empeñes en flexiones de yoga porque te puedes partir el espinazo. Es mejor indagar, ir probando, incluso bautizando con nombres propios las posturas que la pareja vaya descubriendo como idóneas para ambos. Con un pene muy grande, las posiciones de máxima penetración serán molestas y dolorosas; y al revés: con un pene chico harás proezas. Si la penetración vaginal se hace desde atrás no olvides emplear tus manos en acariciar pechos y clítoris de la compañera. En general, las manos no pueden estar en los bolsillos, mejor ocupadas en el otro de alguna manera, y lo mismo con la boca. Para las mujeres con dificultad de gozar es maravilloso sentarse ella de piernas abiertas sobre él tendido boca arriba: el clítoris se estimula a su antojo. Esta postura sin embargo no les gusta a los hombres inseguros porque es ella quien domina todo el juego; tampoco se recomienda con problemas de erección porque la sangre del pene ha de subir en contra de la gravedad en vez de bajar.

3. El sexo oral

Si un beso de por sí es maravilloso, mucho más en los rincones sagrados y en las partes íntimas. Este beso lo disfruta el que lo da en cierta manera como tributo y regalo al otro, pero sobre todo es tremendamente placentero para quien lo está recibiendo. La boca es una cavidad húmeda y caliente, acogedora y muy bien provista de músculos (todos los de la risa) para adecuar la forma. Además cuenta con la magia de la lengua que puede hacer maravillas. La *fellatio* (beso sexual al hombre) debe hacerse suavemente al principio, lamiendo circularmente alrededor de la cabeza del pene por debajo del surco, evitando los dientes por supuesto, con

movimientos de vaivén de toda la boca dentro-fuera, y puede ayudarse con la mano, empleando la otra en acariciar suavemente los testículos o el ano. El ritmo se puede ir incrementando progresivamente, siempre atendiendo a la respuesta del otro para no convertir esta maniobra en molestia. A la mujer se le puede besar toda la vulva (*cunnilingus*), introducir incluso la lengua en la vagina, pero el arte estará en el manejo bucal del clítoris, sin brusquedad, con los mismos condicionantes que el pene, porque al fin y al cabo comparten la estructura. La postura llamada "69" permite hacerse sexo oral ambos mutuamente: uno tendido boca arriba, y el otro encima pero al revés, es decir, con su cabeza en sus pies y sus pies en su cabeza. Es divertido como caricia ritual, pero no es fácil que ambos logren el orgasmo simultáneo de esta manera porque variarán los ritmos y al acelerar te despistas de la tarea y lo mismo lastimas a mordiscos al otro; además, si los cuerpos no son de estaturas similares olvídate de ello, porque en vez de los genitales tal vez te quede a la altura de la boca la rodilla o el ombligo del otro. Recuerden los hombres que el amante francés está considerado por las mujeres como el mejor del mundo, y ello es porque lo primero que hace en la cama es besarla entre las piernas. En ambos casos: nada de soplar, ¡por favor!, ésta es una gracia que produce dolor e incluso puede traer desastrosas consecuencias médicas. Si no es pareja segura, usa protección para estas caricias: condón para el pene, y plástico autoadherente (el mismo de los alimentos) para la vulva.

4. La fantasía

El erotismo humano no es la pasión por un trozo de carne y un frotamiento. No tiene objeto real, es imaginario. Sueñas unirte al otro, fundirte con él, volar de placer. La fantasía enriquece la relación continuada, y es más sano tenerla que reprimirla. Trabaja la tuya y la de tu pareja, por turnos o compartiendo más de una. Imagina, sueña y juega. Olvida el viejo concepto de "perversiones" cuando no se refieran a delitos. Mientras la pareja esté de acuerdo y no dañes a un tercero (¡ojo!) puedes disfrutar eróticamente al: mirar, ser mirado, desvestirte o disfrazarte, cambiar la voz y simular otra edad, jugar a ser del otro sexo, jugar a ser otra u otro encelado, escenificar historias, inventar juegos, contar cuentos picarones al oído, probar con juguetes y fetiches, taparte los ojos, dominar o ser dominado, ponerte castigos, etcétera. Volver a jugar

imaginando, como cuando éramos chiquitos.

5. La masturbación

No te van a salir pelos en la mano, ni te vas a quedar ciego, enano o calvo (al menos por esta causa). Tocar tu cuerpo, conocer tus propios resortes, es un método muy eficaz para aprender sus respuestas y cómo controlarlo. “El estuche” va toda tu vida contigo, no es un par de zapatos nuevos. De la misma manera que dedicas tiempo ante el espejo para conocer tu aspecto y rostro, conocer tu intimidad puede resultar saludable para ti mismo y sin duda lo agradecerá tu pareja. Simplemente recuerda que no se trata de que sea una obsesión, que hacer el amor con alguien es lo ideal porque tu mano jamás se enamorará de ti ni te aportará valores emocionales, pero puedes utilizar la masturbación como un sano método de autoexploración o simplemente de consuelo en vez de usar otro cuerpo sin permiso.

6. La tolerancia

La diferencia entre masturbarse y hacer el amor es que en esta última escena existe el otro, no lo olvides, alguien que no eres tú. Tolerancia es respetar lo que no es exactamente uno mismo. En el sexo es importante ser considerado al respecto. Tal vez lo que te agrada, al otro lo violenta y le repugna, o al revés. Dialoga, pacta y negocia el placer de ambos, generoso y sin prejuicios.

7. La vista

El ojo es como un pedazo de cerebro que asoma fuera del cráneo, directamente. Por ello la información que capta es procesada de inmediato. Agradar visualmente al otro tendrá que ver con estilos particulares de vida. Un atuendo “puteril” que puede volver a uno loco, al otro sin embargo degrada y produce rechazo. Por ello hay que explorar gustos del compañero antes de llegar a la cama. Tal vez sea un aspecto inocente, quién sabe si de rojo, rosa, blanco o negro. Tal vez zapatillas de tacón o incluso botas, una tanga o calzones de abuelita, totalmente desnudos o con pijama a rayas, es

personal y delicado. Ver a la pareja, jugar al *voyeur*, puede ser divertido, lo mismo que ser visto. Conviene aquí saber cuál de las dos opciones es más placentera para uno y otro, explorando ambas.

8. El olfato

Nuestra cultura tiende a eliminar los olores corporales como si fueran una cosa mala. Desde luego que lo es el sudor putrefacto de una jornada. Sin embargo el cuerpo excitado emite feromonas, hormonas olfatorias que estimulan el erotismo en ambos. El olor del sexo, de la axila, de la ropa que tiró a lavar la persona amada, pueden ser el mejor afrodisíaco en una buena pareja. Puedes ambientar el cuarto con varillas de incienso, pero evita embadurnar el cuerpo con aromas tan ajenos como limones, pino, rosas recalcitrantes, tabaco o madera en exceso. Un par de gotas sensuales en los sitios donde late el pulso (muñecas, tras las orejas) son más que suficientes. El sexo no tiene que oler a flores, debe oler a sexo.

9. El gusto

El sabor de cada piel es algo que adora quien te ama, y no hay dos iguales en el paladar de quien lo degusta. Como fantasía y complemento puedes usar aceites y lubricantes con sabores, pero no de continuo ni por sistema. Es un poco absurdo que toda tu piel sepa a menta, piña, fresa o chocolate. Disfruta y detecta el sabor de lo que amas por rincones: dulce, ácido, salado, hasta picante… tragar el esperma es algo que sólo puedes hacer con pareja segura. Hay amantes a quienes les fascina atacar el refri y rociarse de chocolate, miel, merengue o yogures, y hay otros que utilizan de juguetes pepinos y zanahorias entre otros frutos fálicos de la huerta. Valga como extraordinario, pero en general no es aconsejable el uso de productos orgánicos, ya que la infección es fácil en ano y vagina, además el peligro de reacciones a conservadores y pesticidas, para esto es mejor juguetes especiales y jaleas de farmacia.

10. El tacto

Somos tan burdos que dejamos a los cuerpos sólo tocarse entre pene y vagina, ignorando el resto. Tenemos olvidado este sentido, y sin embargo es el que ocupa más espacio en el humano: nada menos que toda tu piel. Desde hacer "piojito" hasta palpar los rincones secretos de tu pareja con los ojos cerrados para sentir sus reacciones sólo con tus dedos. Zonas erógenas pueden ser todas las de tu cuerpo. Explora el olvidado ombligo, los fantásticos pies, la mágica espalda, el sensible orificio del ano (en ambos), las orejas y el cuello, la cintura y las caderas… El masaje, no sólo para quien lo recibe, sino como un placer disfrutable en el tacto de quien lo está dando. Pero tacto no sólo son las manos. Puedes besar al otro con todo tu cuerpo, a la manera del masaje tailandés, enjabonados o aceitados, frotarse mutuamente, besar con los pezones, con las pestañas, con los pies, con la frente, con los codos… sin límite.

11. Los afrodisíacos

Ojo con las sustancias potentes porque lo mismo que estimulan la entrepierna hacen lo propio con el músculo cardiaco. Por ejemplo los *poppers* tan usados en el mercado negro (que se inhalan en el momento del orgasmo) pueden matar a una persona si tomó una Viagra porque potencian su efecto cardiaco, y esto normalmente nadie te lo advierte. Por otro lado, las sustancias permitidas están tan diluidas para no ser peligrosas que resultan un cuento y no sirven de nada. Yo recomiendo aquí cultivar como afrodisíacos todos los demás pasos de este capítulo, incluyendo una cena exquisita, pero muy ligera (no se puede llegar al sexo con el estómago lleno), el alcohol medido, vino de uva o mejor aún champaña o cava es idóneo como estimulante si no te pasas en la dosis. En México tenemos una bebida tremendamente afrodisíaca, es el licor de damiana de Baja California que sí funciona. En cuanto al menú, la ventaja es que la cocina mexicana utiliza un 70 por ciento de sustancias afrodisíacas en su despensa cotidiana (un alemán usa apenas un 10 por ciento). Pero evita cualquier ingrediente depresor de la libido (anafrodisiaco) en la mezcla: lechuga, queso, nopal, y todas las coles (las de bruselas, la verde o la morada, la coliflor y el brócoli). Rematar con chocolates es lo idóneo.

12. Los juguetes

Siempre de mutuo acuerdo y sin presiones. Puede ser un elemento del que goce la pareja para dar variedad y fantasía. Desde los simples lubricantes y aceites para masaje y penetraciones hasta los más sofisticados artilugios. Hay bolas chinas para jugar en la vagina, vibradores, anillos para el pene, dispositivos que crean cosquillas. Todo ello para ambos. Ojo con la higiene, no se prestan a los amigos. Un viaje juntos al *sex shop* para escogerlos o compartir un catálogo de pedido puede ser en sí mismo toda una experiencia.

13. La seducción

Invertir en desearse antes de desnudarse es más rentable. Las miradas, el baile, compartir la cena y tal vez un brindis, las frases sugerentes… todo ello convierte el sexo en ceremonia. Esto es particularmente en las parejas que viven juntas, ya que lo cotidiano es un gran antídoto contra la lujuria. Con la costumbre acaban dando por hecho que "¡ahí voy!", sin aviso previo, sin preguntar ni prometer, ni fantasear, rapidito y de medio lado. Conviene conservar el hechizo aunque se tengan confianza porque ya lo dice el proverbio: "donde hay confianza, da asco".

14. Los tiempos

El hombre cuando se excita mentalmente, de inmediato pasa el mando a su bragueta, y la erección que siente parece incitarlo a penetrar cuanto antes. A partir de ahí no tardará más de cinco a siete minutos en eyacular y acabará la fiesta. La mujer, en cambio, precisa de todo el juego previo, primero para estimularse mentalmente, y luego también para obtener una buena lubricación y alcanzar el orgasmo, sus ritmos de placer son mucho más dilatados. Todo el tiempo que una pareja invierta en las caricias previas irá a favor del encuentro sexual entre ambos. La pretensión de lograr el orgasmo simultáneo en ambos es más un mito que otra cosa. Somos diferentes, y no se trata de conseguir medalla de oro por esto. Si lo logran, qué bueno, pero perseguirlo crea más problemas que beneficios. Lo importante es que, aunque uno termine, una vez recuperado se tome la molestia de dar placer al otro, ya sea con penetración o masturbándolo con boca o manos, el método es lo de menos, lo importante es la atención y ser considerado.

15. El ambiente

Puede ser uno de los elementos de la seducción, pero por sí mismo es significativo. El cuarto de dormir no es siempre el mejor lugar para hacer el amor. La pareja debe manejar el encuentro sexual siempre (aunque tengan 10 años juntos) como una ocasión especial. Vigilar la temperatura del cuarto es importante, nada mejor que el calor para dilatar toda la circulación erótica y poder manejar a gusto los cuerpos desnudos. La seguridad, que nadie irrumpa en el cuarto (ojo con los niños), que no haya teléfonos que suenen ni amenazas con las prisas, mucho menos la tele prendida, pero sí, tal vez, un video erótico. Un espejo en el que puedan verse reflejados es un truco que no falla. La luz es fundamental: un fluorescente te sacará todos los defectos, hasta los que no tienes. Lo ideal es tenue pero no a oscuras, porque ver es un placer. Las velas, no muy perfumadas porque son empalagosas y atrofian el olfato; lo ideal son las de color violeta o mejor aún las que emiten feromonas. También una simple mascada alrededor de la lámpara, y mejor aún si también es violeta.

16. La higiene

Un cuerpo recién bañado está en mejores condiciones de ser degustado de pies a cabeza por tu pareja. Pueden incluso hacerlo juntos, si te agrada, tallarse mutuamente depilarse incluso y tal vez ni lleguen a la cama. La piel, la boca, el cabello, las axilas y genitales, el vello y barba molestos, las uñas. Si el encuentro es rendidor, al rato ambos estarán impregnados de toda clase de olores, sustancias y sabores, pero éstos no los molestarán sino al contrario, serán los deliciosos frutos del amor, no la mugre que traías, ajena a los amantes. Por lo mismo, no cometas la barbaridad de salir corriendo a bañarte tras el orgasmo, es como despreciar los besos del otro y tratar de arrancarlos. Tampoco es recomendable cepillarse los dientes justo antes de tener sexo, porque las encías sangrantes nos pueden propiciar un contagio, mejor una hora antes o en caso de apuro, morder una manzana, y esto último también al despertar porque el aliento puede ser matador (déjala en el buró de víspera). En cuanto a los pelitos corporales, no te limites: si te gustan, cultívalos; si te desagradan depila todo, ¡todo! Por cierto que el pubis de un hombre depilado hace parecer al pene más grande.

17. La comunicación

Platicar en pareja acerca del placer, preguntas inocentes para aprender en la cama: ¿aquí?, ¿si?, ¿más?, ¿menos?, ahora a ti, luego a mí. De igual manera pedir lo que quieres, enseñar a tu pareja a darte placer. Normalmente en el sexo sólo gemimos con ruidos guturales como si fuéramos hipopótamos en celo. Mejor usar el lenguaje que para eso está, entre otras cosas.

18. Repetir

No siempre se puede, depende de la edad y del momento vital de la pareja. Siendo muy joven o en el periodo abrasador de enamoramiento, de seguro la noche tendrá varios encuentros. La ventaja de repetir para el hombre es que, una vez satisfecha su urgencia en la primera eyaculación, se tardará más en la segunda y en las sucesivas, dando mayor tiempo al juego amoroso. Si hiciste el amor en la noche, volver a hacerlo al despertar en la mañana puede ser maravilloso. Si juegas largas horas cabalgando el potro del amor, aprovecha para introducir las variaciones en lugar de convertir la velada simplemente en una clonación aburrida. Comprobarás de cualquier modo que no hay dos orgasmos iguales, nunca, aunque sea con la misma persona. No olvides tu provisión de condones (uno para cada vez), si tu pareja no es segura.

19. La gimnasia

Los músculos del amor tienen su propia gimnasia para hacerlos fuertes y rendidores, lo mismo que buscamos incansablemente en gimnasios con el resto del cuerpo. Un músculo que no se cuida acabará aguado y sin tono. La mujer puede entrenarse desde chiquita para ser buena amante. Se trata de convertir en conscientes todos los músculos del periné que rodean a la vagina. Para ello bastará con aprender a controlar el chorrito de la orina, parar y detenerlo a voluntad, luego soltarlo, por lo menos una vez diaria. Con ello se logrará, al hacer el amor, tener el famoso “perrito” que aprieta el pene dentro de ella dando placer inmenso y además te garantizo que nunca padecerás de emisión involuntaria de la orina (incontinencia), típica de edades avanzadas tras la menopausia. El

hombre puede hacer lo mismo al orinar, pero sobre todo, aprender a controlar su eyaculación al masturbarse con paradas voluntarias, parar, seguir, parar, etcétera. El pene se puede aprender a manejar voluntariamente como un músculo que es, y dentro de la vagina hacer pequeños guiños y cosquillas con órdenes mentales voluntarias. Por otro lado, manejar la musculatura torácica, así como de brazos y piernas resulta ideal para ejercer luego las posturas en la cama, ya que muchas veces habrá que sostener en los miembros (no en el miembro) todo el peso corporal haciendo lagartijas sin caer sobre el otro. La mejor recomendación a este nivel de dominio de los cuerpos es aprender y practicar las disciplinas del Tantra Yoga (yoga sexual) donde, además de convertir el encuentro sexual en una ceremonia mística, se puede prolongar el placer sin límites, ser un hombre multiorgásmico y sobre todo, una pareja compenetrada y sublime.

20. El después

Una vez alcanzado el orgasmo importa el remate de la escena y el resto de la velada para que definitivamente quede grabado en la memoria como un momento mágico. El hombre tiende a deprimirse y a quedar dormido de inmediato. La mujer, por contra, se pone melosa y busca el apapacho. Las camas *king size* son buenas para dormir, pero no para esto. Un buen pacto para ambos es dormirse abrazados, no volviendo la espalda y sin contacto. De este momento dependerá el hecho de que algo continúe o que ahí muera: tú decides.

Placer femenino
Una guía para el hombre

estimular las papilas gustativas sin atrofiarlas a fin de paladear el resto. En el erotismo el equivalente son las caricias previas de la pareja; no genitales aún, sino indirectas en zonas que estimulen sin excitar directamente. Si partimos de la base de que el principal órgano sexual es el cerebro, aquí irá dirigido este primer paso de la tarea amatoria. La mujer es tremendamente imaginativa más que táctil, por tanto las palabras al oído son fundamentales en esta etapa. Palabras sugerentes, prometedoras, deleitantes, augurando placeres futuros en los que la mente comienza a soltar neuroconductores. Estas sustancias químicas son mensajeros de placer especializados, drogas amatorias naturales que fabrica el cerebro ante una idea, que por sí mismos circularán por la sangre excitando glándulas, haciendo que se suelten hormonas e irán humedeciendo la vagina femenina e inflamando el clítoris para futuras caricias. El tacto en esta fase ha de ser cuidadoso y delicado, nada de zonas fuertemente erógenas sino todo lo contrario, áreas aparentemente insignificantes que el mal amante nunca toca. Se trata de despertar las zonas olvidadas de la anatomía. A saber: el cabello en sus raíces, introduciendo los dedos suavemente haciendo líneas por el cuero cabelludo, la nuca en semicírculos, los lóbulos de las orejas sin presionar demasiado, la cintura en forma de aro que rodea el cuerpo, las sienes, besos muy suaves sobre los párpados cerrados, las manos en su palma interna sin olvidar las caricias entre las membranas de los dedos (con manos y boca para acariciarlas), la cara interna de las muñecas en la zona de las venas, el cuello suave y sin mordiscos, los codos, el escote entre los senos sin tocar éstos para nada, los hombros… y no mucho más porque se trata de que el resto más sensible del cuerpo femenino desee seguir avanzando sin tenerlo aún. No olvides acompañarlo del susurro al oído. Las palabras ahora serán más tiernas que obscenas, reserva éstas otras para más adelante. Tampoco se trata de que sean mentiras porque la mujer no es tonta y si te cacha, se vendrá abajo su libido. Más bien déjate llevar por lo que sientas tú mismo al hacer las caricias, deja hablar a tu corazón de poeta que todo hombre lleva escondido. Si ella acaba esta fase suspirando o con ligeros gemidos, será una señal de que avanza bien el trabajo y que el deseo de ella está prendido. Pero calma, sigue con tranquilidad ¡despacitoooo!

La botana afrodisíaca

Si recuerdas su papel en la comida, haz lo mismo: nada de atascarse sino de probaditas sabrosas y variadas para luego seguir comiendo. Aquí el ritual de ir quitando las prendas poco a poco juega un papel importante, y lo puedes ir haciendo en la zona para acariciarla con manos o boca. Hay prendas que las puedes ladear para abrirte paso, o quitarlas del todo, que las puedes aventar al techo como si te sobraran y estuvieran compitiendo contigo (este gesto es genial), que le puedes azotar ligeramente con ellas a modo de inocente juego. Pero, ¡ojo! Nunca las coloques en posiciones que ridiculicen su aspecto, porque la mujer aún está pendiente de su cuerpo y todavía no se entrega por completo, es decir no se te ocurra por ejemplo subir el *brassier* sin soltarlo y dejarla con aspecto de imbécil y sus senos apretados como morongas. Para las caricias dispones ahora de: el ombligo, los pechos pero no los pezones sino suavemente amasados en círculos, las espalda dando mordisquitos suaves en la columna o pasando la lengua entre las vértebras de arriba hacia abajo (sin pasar del cóccix ¡ojo!), los pies y los huecos entre sus dedos, el hueco posterior de la rodilla, la cara interna de los muslos, etc. Ahora puedes alternar los besos con ligeros chupetones y mordisquitos, pero aún suaves. Cambia ritmo y sentido de las caricias de cuando en cuando, que no se repitan, de modo que el cuerpo de ella ya las adivine, mejor que se sorprenda con una sensación inesperada cuando más segura se sienta. Pero también hazlo sin interrupciones para que la excitación no decaiga, y, sobre todo, observa las reacciones de ella y tendrás una buena guía para seguir avanzando. Siempre regresa a la boca entre una y otra, centro de estimulación central que coordina el resto, y vas probando distintos tipos de besos en ella, cada vez más suculentos, su propia boca te lo irá pidiendo.

La sopa erótica

Su equivalente sería el masaje. Este ejercicio alivia las tensiones de quien lo recibe, pero también de quien lo da aunque parezca increíble. Pero además el masaje invita al abandono, a entregarse al placer con el otro, fase que aún no habíamos conquistado con los platillos previos. Adivina con tus dedos los músculos que se van soltando, el calor que sube con el ardor de las zonas clave. Comienza por la cabeza y rostro, sin olvidar zona alguna y desciende por el organismo como un mapa. Voltéala con firmeza demostrando saber lo que haces, pero sin marearla. Alterna manos y

lengua para hacerlo, atrévete con las axilas que están llenas de terminaciones nerviosas. Para masajear los pechos, ten en cuenta el momento del ciclo menstrual en que se encuentra ella, es importante y pocos hombres lo saben. En vísperas de menstruar los senos están más hinchados y turgentes, pero también más sensibles, de modo que la presión fuerte puede resultar dolorosa. No olvides las pompis, amasando con las palmas de las manos y al elevarse el ritmo unos pequeños azotes. En cambio en los muslos ve suave que son altamente sensibles, subiendo por su cara interna desde la rodilla hasta las ingles. Aquí dejo a tu elección si quieres acompañarlo de lazos, cuerdas, cubitos de hielo que apoyas levemente en un punto y luego sorbes, plumas para hacer cosquillas (¡ojo! no en axilas ni en plantas de los pies porque el exceso de este efecto es desagradable), aceites (te lo recomiendo) o juguetes de todo tipo incluidos los vibradores por el cuerpo (¡no aún en la vagina ni clítoris!). Lo que sí te digo es que la mujer en general se queja de que el hombre es muy poco imaginativo para estas caricias.

Plato fuerte del sexo

Ya nos podemos adentrar a lugares más recónditos. Sigue conservando la calma y actúa progresivamente, sin atragantos, reservando para el final lo más fuerte. Ahora puedes mordisquear los pezones, devorar la boca. Algo que rara vez se tiene en cuenta es que para la mujer es muy excitante peinar con los dedos y masajear su vello púbico. Aquí el sexo oral (*cunnilingus*) ya es necesario para un amante que se precie, pero nunca te acerques directamente a mordisquear el clítoris porque será un fracaso. Avanza con tu rostro entre sus muslos como buscando poco a poco las zonas, desde la periferia, los labios mayores, los menores poco a poco, los alrededores de la vagina, alternando el tacto con la succión, saliendo y regresando de la zona para evitar la monotonía en el estímulo. Puedes descansar acariciando las ingles que ayudan a controlar esta tensión y a dilatarla extendiendo la zona de placer sin disminuir la excitación. Un rincón importante es la línea muscular que une el orificio de la vagina y el ano, de excelente efecto erótico. Los más atrevidos le entran aquí al “beso negro” con la lengua en el orificio del ano. Al llegar al clítoris no seas agresivo. Primero movimientos circulares alrededor de él con la lengua. Puedes ayudarte con el dedo en la vagina o el ano (no el mismo, no seas

marrano), aprovechando la lubricación de la vagina para extenderla por el clítoris sin que se reseque por el tacto, también sirve la saliva. Pero aquí encontrarás entre las mujeres grandes diferencias y conviene ir sabiendo con quién estás en la cama, en lugar de atenerte a guías generales porque así no funciona. Para algunas, esta caricia es fundamental y a otras les molesta, tendrás que observarlo. Finalmente, puedes succionar el clítoris y casi con seguridad ya le estarás regalando uno o más orgasmos. Ya ganaste, ahora te lo explico.

El postre amoroso

Si conseguiste el orgasmo de tu compañera la ventaja es que ella se recuperará en pocos minutos, poquísimos comparados con lo que a un hombre le cuesta armarse de nuevo. Enseguida estará dispuesta para esa penetración que tanto ansiabas y que por supuesto a ella también le encanta, pero de momento está servida en su placer. A la hora de penetrar ya no tendrás que estar preocupado obsesivamente por la rapidez de tu eyaculación y de dejarle a ella a dos velas. A propósito no entraré aquí en muchos detalles porque la intención de esta guía es que te emplees en el arte amoroso de las caricias previas y, una vez convertido en experto de las mismas, lo demás es lo de menos porque de seguro aprenderás esta última fase con mayor facilidad que cualquier otra.

Jamás se te ocurra…

A veces el encuentro sexual es un fracaso. Pero más problemas que la torpeza, origina el pasarse de listo. Esto ocurre ahora con muchos hombres concientizados que devoran libros de técnicas y las quieren aplicar todas a la vez y no siempre con la persona adecuada. El mejor amante no es el que lo hace 400 veces con 400 mujeres, sino el que lo hace 400 veces con la misma, sólo así se conocen los cuerpos (¡lo lamento, Casanova!). No olvides la protección del embarazo y enfermedades, tanto en los genitales como para las caricias con manos y boca. Pero definitivamente para no meter la pata, recuerda estos consejos de lo que no debes hacer:

- *Técnicas muy complejas* que no domines previamente. Es decir, no puedes llegar y poner en práctica el Kama Sutra hasta partirte (o partirle) el espinazo porque el resultado es dramático. Pon en

práctica las novedades una a una y poco a poco.

- *Hacerle un striptease* de entrada a un nuevo ligue porque —por buen cuerpo que tengas— se atacará de la risa en vez de excitarse si la pareja no tiene confianza.
- *Pedirle de entrada que te haga sexo oral* alegando aquello de que: "el chiquito está muy triste y quiere un besito". No amigo, esto se gana, no se pide por nada, y no hay nada más decepcionante para una mujer que la confundan con flautista nada más al llegar a la cama.
- *No hagas alarde de gimnasia* erótica como actor de película porno barata. Sé natural porque de otro modo se creerá muñeca hinchable, sentirá tu exhibicionismo y que no te preocupas por ella.
- *No eyacules en su rostro* o en sus pechos si ella no te lo pide o no hay la suficiente confianza. Esto puede ser hermoso de mutuo acuerdo, pero si no lo hay, se puede sentir humillada y jamás te buscará de nuevo.
- *No te detengas* en tus caricias cuando creas que ella ha tenido un orgasmo, espera a que te indique que ya estés quieto. El hombre suele confundir los gemidos previos femeninos, creyendo que ya llegó y es frecuente que la abandone justo cuando iniciaba el clímax, de modo que das al traste con todo por jugar al adivino.
- *No intentes coito anal* si no ves claras muestras de que ella lo desea. Puede ser vivido como una agresión tremenda y, además, es doloroso sin duda.
- *No preguntes* todo el rato: ¿te gusta?
- *No pidas que te comparen* con novios anteriores, ni mucho menos nombres a otras aunque sea para decir que es mejor con ella. Esto resérvalo para la platicadita tras hacer el amor, si ella lo requiere, pero de cualquier modo es más desagradable que otra cosa. Nada mejor que la discreción y vivir como único el momento sin otras referencias.

Las posturas del placer

Las posturas animales

Lo humano es heredero de lo animal sin remedio, y de hecho sigue siendo uno de ellos aunque se llame "racional". En este intento de diferencia, nuestra especie siempre trató de pervertir las cosas, de hacer algo distinto, inventado o ingenioso para no ser confundido con las bestias que en nada modificaban su comportamiento. Así el tatuaje marcando el cuerpo, la ropa como un añadido, los fetiches y adornos varios en cualquier cultura. Pero sobre todo lo humano inventó la sexualidad ejercida al libre albedrío todos los días año sin depender del celo ni la primavera. De esta manera surge entre nosotros el erotismo como arte gratuito más allá del instinto sexual obligado y reproductivo. En lo animal, las hembras hacen el amor a cuatro patas, recibiendo la penetración vaginal del pene desde atrás y "de a perrito", porque sin duda su disposición anatómica de cuadrúpedas tampoco permite muchas otras inventivas. No está mal, sirve, pero hay más cosas.

Las posturas permitidas

Hay quien dice que lo humano empieza a partir del momento en que la hembra se voltea y mira cara a cara al macho que la penetra (teoría un poco atrevida pero que suena bonita para el gran cuento de nuestra evolución erótica). En este punto se pretende diferenciar sexualmente lo humano de lo animal a cualquier precio. Y de inmediato los brujos de toda tribu se atribuyen un código de posturas "permitidas" para nuestra especie, catálogos de la posición del cuerpo frente al sexo que sean legales, instituidos como morales y dogmas que determinan el "buen hacer" para no ser una bestia y poder merecer la vida eterna cumpliendo sus posiciones en la cama. Pero no en todo el planeta ocurre lo mismo, cambian los sabios que dictan la norma y, lo que para unos es bueno, para los otros es perverso y viceversa, depende de dónde vivas. En nuestro mundo de Occidente se patenta como única opción permitida para el sexo humano la postura de "el misionero", es decir la hembra abierta de piernas tendida boca arriba y el macho sobre ella. El nombre chistoso que define esta posición tiene diversas teorías por cierto. Unos dicen que en la conquista de América los sacerdotes católicos de la España dominante exigen este modelo civilizador porque los prehispánicos "fornicaban a cuatro patas", y al parecer esto no les resultaba pertinente en su modelo diferenciador de otras especies.

Pero hay otros historiadores que achacan el título a la forma en que los propios misioneros violaban a las indígenas cara a cara. No sabemos, pero ahí están los datos de ambas partes para pensarlo todo. Finalmente el pasado es lo de menos si podemos pensar un presente sin atavismos interesados en demostrar una supremacía que justifique como filosofía sus marranadas. No hay que fiarse de los convenencieros que convierten su ventaja en teoría.

Las posturas prácticas

Los cuerpos diversos gozan con posturas diversas y el tipo de pareja aquí es defintiva. Es decir que no todos los cuerpos se acoplan anatómicamente con todos los cuerpos en un ensamble perfecto. Hay diferencias de razas como abismo último, pero también entre tus cercanos hay variaciones inmensas que cambiarán el juego erótico de placer a dolor. Hay vaginas profundas y penes cortos, vaginas estrechas y penes gruesos, vaginas generosas y penes flacos, vaginas cortas y penes largos, vaginas sinuosas y penes rectos, penes torcidos y vaginas ortodoxas, miembros secos y cavidades lubricadas, vulvas secas y penes ácidos. No todo combina con todo y, además de lo afectivo, también los cuerpos deben acoplarse para que se entiendan sus fibras. El pene oriental es chico, pero también las vaginas de sus compañeras, perfectamente acopladas. El pene africano es grande, pero lo reciben sin dolor sus compañeras que son exactamente una réplica femenina de la dimensión prodigiosa. Todo ello no impide el encuentro entre etnias, pero habrá que tenerlo en cuenta y ser sensatos buscando distintas posiciones para que nadie se queje de la falta o el exceso. De cualquier modo, finalmente en el arte amatorio poco importan los tamaños porque el juego anterior es lo sabroso, y esto es técnica, tal vez similar al cortejo previo de las aves que parecemos haber olvidado en la carrera evolutiva de las especies que ya no vuelan. El placer está en las caricias que regalan sensaciones y hasta orgasmos. La penetración finalmente es un movimiento selvático que limita el encuentro a unos pocos minutos más bestiales que artísticos, y por supuesto en desventaja para la hembra volteada esperando algo más que un chorro espermático. Hay posturas de sexo oral que parecen humillar de rodillas al uno frente al otro, o una ofrenda de amor, y ello depende de con quién lo vivas. Hay posturas como el famoso “69” donde ambos se lamen sus sexos mutuamente al tiempo, o el “beso negro” en donde la lengua se inserta en el ano sin miedo, en

la parte más oscura del cuerpo amado. Hay posturas especiales en la hamaca yucateca para no caerte, red en la que se conciben y paren el amor y los hijos. Hay sexo bajo el agua, en el mar o la tina, en la cocina, en la azotea o el baño, hasta en el avión si sabes manejar la estrategia. Hay masturbaciones mutuas donde la mano impera. Hay cuerpos que se dan vuelta y prefieren otros orificios. Hay secretos de alcoba que no puedo describir sin resultar pornográfica. Hay todo, si tú eres todo y lo juegas.

Las posturas de él

Cuando un pene es muy grande y se introduce en una vagina chiquita la puede lastimar con una penetración profunda, por lo tanto habrá que buscar posiciones que eviten la entrada total del miembro, y en este caso es mejor recurrir a las posturas clásicas en vez de hacer piruetas de gimnasia que te pueden costar una cirugía lastimosa. Pero al revés hay penes chiquitos que pueden parecer prodigiosos en posturas de penetración máxima, por ejemplo curvando la cintura flexionada sobre una mesa o la cama, con un cojín bajo las caderas para levantar la pelvis, lo mismo que si ella boca arriba sube al máximo sus piernas anudándolas en la cabeza de su compañero.

Las posturas de ella

La mujer tiene que perseguir el clítoris como punto de enlace mucho más que la vagina, al fin tonta para los placeres porque posee una sensibilidad limitada. Por ello en las posturas de penetración frontal puede jugar con esta estimulación necesaria. Pero si la penetración es desde atrás, habrá que recordar al compañero que un buen amante nunca tiene las manos desocupadas, y éste es el momento de demostrarlo empleándose en acariciar el clítoris de ella al mismo tiempo (afuerita y arriba donde se juntan los labios de la vulva femenina). Sin embargo, definitivamente, la postura más gozosa para una mujer es cuando ella se sienta de frente sobre el hombre tendido boca arriba. Aquí frota su clítoris directamente al mismo tiempo que su vagina y puede controlar los movimientos según el ritmo de su placer. Esto no falla para las que pretenden ser “frígidas”. Claro que… como vivimos en un mundo machista, no es fácil que el varón permita

que no sea él quien controle las riendas, y aquí está pasivo y sometido sin remedio: no es para inseguros esta postura. Para colmo, si hay problemas de erección del pene, no es muy aconsejable la posición masculina porque va en contra de la gravedad del llenado de sangre que requiere y facilita que se venga abajo su dureza. Pero si todo está bien, la opción es excelente para empezar a sentir y luego seguir con otras cosas, con cualquier cosa tras descubrirse porque ya no hay dudas y nada cuestiona ni importa.

Nuestras posturas vitales

Yo diría que nuestras posturas en el sexo son todas las que quieras y te imagines, o al menos deberían de serlo todas. El sexo no es un aparato adelgazante que te compras en televentas y ejecutas con el video a la mano para sacarle partido. El sexo humano es sobre todo encuentro entre dos personas que descubren día con día variantes de placer dando vuelta hacia arriba lo que estaba abajo, atrás lo de adelante, de costado sin límites y todo el rato viceversa, sin fronteras si quieres adquirir el doctorado en este arte. Por ello más que manuales de posturas yo sugiero inocencia y humildad al llegar a la cama, no dar nada por sabido y descubrirlo todo en el juego de los cuerpos, que no están sujetos a ortopedia ni norma alguna. Donde todo es posible si complace a los amantes, sin dañar y de mutuo acuerdo. Habrá que personalizar los hallazgos porque las variantes son muchas, infinitas incluso, y no todas sirven para todos los cuerpos porque las posturas que a unos dan placer a otros lastiman, y viceversa nuevamente. Sin miedo, investigar, probar y comprobar retorciéndose como víboras, como cocodrilos, como jirafas, como alacranes con la cola en reversa, como muertos rígidos, como ratas que pululan, como anfibios que navegan en los líquidos del amado, como piojos que escarban los folículos pilosos del cabello amado, como ladillas de las partes íntimas, como hienas que devoran, como pioneros que cabalgan el cuerpo indomable del otro, como aves que lo ven desde arriba y lo depredan, como mariposas que lo besan al posarse, como felinos que atacan desde el silencio simulado, como ácaros ignorados que habitan el colchón, como mantis religiosa que devora tras el coito, como caballito de mar que se preña el macho, como conejas paridoras, como putas, como damas aristócratas, como padrotes, como caballeros, como mentirosos, como esquizofrénicos que asumen otra personalidad

distinta, como niños inocentes que buscan un juguete en la piel del otro. Y hasta se me hace poco todo esto, comparado con el infinito movimiento de dos cuerpos en la danza de los placeres mutuos.

Sexo fantástico

conduce a nada bueno. Así nos castramos en la fantasía y matamos el heroísmo. Creemos que los cuerpos son reales, que las posturas y la lencería son la única realidad, y a lo más simulamos quejidos de placer para intentar hacer real lo que ni siquiera lo es. Pocas parejas tienen la confianza suficiente para contarse sus fantasías. Pocas personas —en especial mujeres— se permiten fantasear con escenas extravagantes sin sentirse por ello culpables.

Salud fantástica

No es enfermo tener fantasías sexuales. Más bien al contrario: una persona que nunca fantasea está de alguna manera enferma mentalmente y no dispone de un mecanismo liberador para sus presiones cotidianas. Tenemos miedo a la fantasía pero en cambio en la realidad hacemos todo tipo de desatinos. Tendría que ser exactamente al revés. La fantasía no es dañina, es pensamiento puro, no lastima a nadie y permite a la persona que la siente deshacerse de límites, del estrés, de prejuicios y de represiones amordazantes. La realidad en cambio sí puede ser muy dañina si involucramos al otro al servicio de nuestro personal placer, sin miramientos ni respeto por la persona ajena. Pero hay que distinguir perfectamente la barrera nítida entre una cosa y otra. Fantasear un trío no es problema, pero meter a un tercero a la cama puede serlo, porque el tercero existe, es real e interactúa con ambos. Por tanto diferenciemos: hacer un trío no es una fantasía, es un hecho. La fantasía no conoce la censura, la realidad debe tenerla. No hay por qué sentirse culpable de fantasear que te acuestas con 30 personas de un jalón, pero hacerlo en la vida real tiene más de un problema moral y práctico, ¿no crees?

Tipos de fantasías

En la cama con tu pareja puedes volar sin límites y enriquecer la relación de mutuo acuerdo. No olvidemos que el principal órgano sexual es el cerebro, no los genitales. Puedes fantasear que eres otro(a), sin miedo, asumir tal vez el personaje que jamás aparece en tu desempeño cotidiano. Cada uno de nosotros lleva escondidos muchos otros yo, muchas otras personalidades no desarrolladas y, sin necesidad de ser esquizofrénico, se pueden representar en la escena erótica, colmándonos de secretos sueños escondidos, tal vez

arraigados desde la infancia. Así, una mujer modosa y controlada puede convertirse en ramera de puerto por un rato y darle un servicio previo pago a su marido; una mujer atrevida puede ser monja de clausura y resistirse al encuentro esa noche. Un hombre tradicional puede convertise en *stripper* contratado por horas al servicio de los antojos de su compañera; un rockero en príncipe azul, un príncipe en chavo banda y así hasta el infinito. Puedes cambiar de edad, ser una ninfa desconcertada por la inocencia, un quinto quinceañero, una espía seductora y madura, un ancianito en el asilo y su enfermera desvergonzada. Puedes ser tu propia hermana gemela y simular que seduces al cuñado, y viceversa. En la fantasía erótica puedes incluso cambiar de sexo sin cirugía ni problemas de identidad para el resto de la jornada. En lo privado de la recámara una mujer puede convertirse en caballero y seducir engañosamente a su pareja, el galán en dama, el ejecutivo en señora masajista. Si ambos cambian los roles a un tiempo es divertido, pero también puede serlo si lo hace sólo uno de ellos, de modo que la esposa puede convertirse en el galán homosexual de su marido, o éste en una propuesta lésbica para ella. Es juego, como cuando éramos niños y representábamos sin pudor al doctor, a la mamá o la maestra. Una fantasía libre y bien vivida nos permitirá ser más éticos en la realidad y no a la inversa, porque por desgracia la mayoría de las veces somos delincuentes al actuar, y “mochos” en la fantasía.

EL AMOR

Amarse…
sin fecha en el calendario

añito más!; mujer de 20 busca chavo de 22 a 25 ¡ni uno menos! o los más delicados que dicen: busco persona "adecuada a mi edad". ¿Qué es adecuado a tu edad? Pues todo amigos míos, y los únicos límites son las tonterías que nos llenan la cabeza, las normas sociales que fueron hechas para un mundo que no es éste y que desapareció hace siglos. Para colmo, la edad no es ni siquiera indicador de la personalidad o del tipo de actividades que alguien realice. Hay rucos de 18 años, depresivos melancólicos sin ganas de nada, que jamás bailan ni les atrae lo social. Hay jovenazos cincuentones que tienen la chispa de vivir prendida en la sangre y no te los acabas. Hay viejos prematuros, hay jóvenes eternos. La edad no indica nada, nada de nada. Está demostrado que es un factor insignificante en cuanto a las posibilidades de éxito de una pareja. En cambio, sí son determinantes los caracteres, los hábitos, la cultura, la compatibilidad emocional, los valores, la religión, la comunicación entre ellos y el proyecto de vida de ambos. Pero a esto, sin embargo, no le damos importancia y seguimos anotando cifras, sólo cifras.

La mujer más joven

Este mito ha pervivido en las culturas con pleno sentido para el sistema en que antes vivían. La antigua misión de las parejas era poblar el mundo y tenían que apurarse cuanto antes, porque los humanos vivían muy pocos años, no más de 40 hasta fechas relativamente recientes en la historia. Cuanto más primitiva es una cultura, menos años viven, y más tempranamente hay que realizar los matrimonios. Para una jovencita del siglo pasado (y de este XXI en muchos rincones de México y el planeta) la primera menstruación era señal de apurarse para casarla, aunque no tuviera más de 12 años. Como el varón madura hormonalmente más tarde, se precisaba que él tuviera por lo menos dos añitos más que la hembra para que estuvieran en condiciones de fertilidad parejas, el chavo y la chava. Por supuesto, las bodas las concertaban las familias y a nadie se le preguntaba aquello tan sofisticado de: ¿a quién amas?, sino que ya velaban los ancestros por cuánto tienes, cuánto ganas o qué me das a cambio de mi hermosa niña. El matrimonio era cuestión de patrimonio. Esto sigue ocurriendo hoy en día en algunos sectores, pero no son valores, ¡por favor! Más bien se trata de tráfico humano amparado bajo el sagrado nombre de familia. Si nos parece superada esta etapa, si la pareja la elije

uno con vínculos afectivos y eróticos para crecer como persona, si decimos que el amor es lo que cuenta, si nuestra misión tiene más que ver con la planificación que con poblar el mundo… entonces, ¿qué sentido tiene que una mujer de 20 busque sólo uno de 22, o que uno de 30 sólo acepte con una de 28? Ninguno, absolutamente irracional y nada justificado.

El hombre fresco en alza

Cada vez es más frecuente ver parejas en las que él es más joven que ella y parece nacer un nuevo imperio de las mujeres maduras. No faltan ejemplos entre las grandes estrellas, nacionales y extranjeras, lo fueron en su momento: María Félix con un veinteañero, otro tanto Lupita D'Alessio, Raquel Welch, Maddona, y ahora Demi Moore. Estos nombres son la punta visible del iceberg que transcurre en lo cotidiano. En el presente los datos de maduración son otros y esta idea no es nada peregrina. Ahora se sabe que el mejor momento sexual del hombre es a los 20 años, y de ahí en adelante merma progresivamente. Por el contrario la mujer está en su esplendor erótico en torno a los 40, segura de sí misma, sabiendo lo que quiere y sobre todo lo que no le interesa, manejando su cuerpo como nunca antes en su vida, y para colmo suele ser independiente económicamente, de modo que no necesita un ruco que la mantenga. Por tanto no es extraño que se formen parejas donde el varón más joven adora a la mujer madura y viceversa. Sin embargo, por lógico, razonable y justificado que sea, en la vida cotidiana sigue causando escándalo, y la gente común censura este tipo de amores intentando adivinar entre las sombras razones más oscuras para estas parejas. Lo único oscuro es el odio, la incomprensión, el dormir con el enemigo, vender el alma al diablo, hacerse la vida a cuadros el uno al otro, prostituirse llamándole matrimonio, la traición y la mentira que por desgracia es un virus que ataca a todas las personas sin tener nada que ver con las fechas.

Amor y/o sexo

regalándose un encuentro íntimo que no siempre —en escasas ocasiones— pretende en realidad tener un hijo. Poco más de dos veces en tu vida frente a no menos de 197 coitos de placer por año. ¿Multiplicamos para más evidencia? El sexo humano se complace sólo con la masturbación o se completa con quien puede en distintas épocas, en diversas circunstancias. El ser humano se contiene por motivos éticos o por falta de oportunidades de pareja. El sexo humano se oculta con vergüenza. El sexo humano se persigue cuando es entre dos del mismo género. El sexo humano se paga cuando se quiere algo rápido y sin compromiso. El sexo humano se pervierte y viola o usurpa cuerpos ajenos cuando no pide permiso. El sexo humano es divino bien ejercido. El sexo humano es una porquería cuando es robado. Como todo lo que hacemos, ¿o qué creías?

El amor

Le llamamos amor a ese pacto que se firma con el otro para acotar una vida conjunta, para consolarse del miedo a la muerte y hacer juntos un proyecto. Cuando la pareja es hombre-mujer, la oferta es un sexo lícito, como un regalo añadido a la tómbola del terror a existir. Lo mismo pasa en las parejas gay, pero la sociedad les niega este privilegio. Fornicar parece obligado para los amantes heterosexuales, y prohibido para los que gustan de su mismo género. Amor patentado según las normas que alguien dicta, amor limitado, amor tarado, amor productivo y reproductivo, cuando en realidad esa misma sociedad te insta a que no tengas un hijo. ¿Paradoja? Encontraremos varias en este capítulo.

Sexo sin amor

Por supuesto que existe el sexo sin amor. Sobre todo porque estamos intentando hermanar dos cosas que no por fuerza nacen juntas, aunque puedan estarlo en determinadas circunstancias. Ese sexo es un impulso animal de atracción, natural como el que más, que tiende a fornicar sin pretender cosas postreras ni vínculos, ni promesas. La calentura sexual quiere ya, ahorita, de inmediato, siente la hormona y no calcula casas alfombradas ni cortinas, ni compromisos. Le basta con saciar la urgencia, como el hambre o la sed inminente que come o bebe sin prever el trabajo posterior del

riñón ni la tasa de colesterol que te atraganta.

Pero es distinto el trabajo de este impulso para él o para ella. Él se educa como bestia en celo a la que lo social nunca le negó el derecho de semejante impulso; es más, magnifica y premia al macho cuantas más hembras sean penetradas, como el chango, el hipopótamo, el pingüino o cuanta especie escojas, no hay demasiada diferencia para licitar este impulso en lo humano. Ella, la hembra nuestra en cambio, incorpora un saber consciente al que no le basta tener un hijo para estar viva sino a veces al contrario, sabe que pierde en la medida en que su ruta esté preñada. Por ello se resiste, por ello la madre alerta de que "todos pretenden lo mismo" y que sólo el verdadero, el que se case con ella, puede tener tal privilegio, porque los cachorros concebidos serán una realidad que cambie las circunstancias.

No está mal la enseñanza, no está mal salvo por una cosa: el dogma ancestral es previo al descubrimiento de los anticonceptivos que transforman la escena. Y sin embargo sigue siendo igual. Las madres de las hembras aconsejan como si no existiera la píldora o el condón, como si no se hubiera descubierto un sexo de placer anticonceptivo. Entonces, en lugar de hablar de placer con sus hijas, hablan de partos, estadística ridícula en estos tiempos frente a las veces en que se realiza el coito. Y entre tanto, entre inadecuación y mentira, entre consejos obsoletos y resabios caducos, se sigue mintiendo hablando del amor confundido con el sexo.

El sexo existe, con o sin amor, independientemente de ello o conjugado con ello. Si es un placer así lo tomamos, hombres y mujeres, no sólo la mitad pretenciosa de este género humano. Si es un delito, que lo juzguen los sabios, para todos (hombres y mujeres), no sólo para la mitad femenina. De lo contrario, huele a podrida semejante afirmación.

Amor sin sexo

Esta sociedad puritana que siente alergia al sexo, sin embargo acomete paradojas que son tan indecentes como pornográficas a un tiempo. Esta sociedad que niega el placer como lícito, resulta que concede como causal de nulidad matrimonial eclesiástica el hecho de que a un hombre no se le erecte el pene y sufra de impotencia sexual para dar placer en la cama. ¡Qué chistoso! Día y noche promoviendo el amor, el compromiso, lo solidario, la pareja, el pacto. Bodas que juran "en la salud y en la enfermedad" no te

permitirían divorciarte de alguien que se quede ciego, manco o cojo; pero sí te licitan repudiar a tu pareja si el pene no responde. ¡Qué vergüenza! ¡Qué insensatez para con el compromiso humano! ¡Qué paradoja! ¡Qué mentira para con lo jurado como valor!

Sin embargo, pese a quien pese, sí puede existir amor sin sexo. De la misma manera que existen parejas sin boda o sin traje blanco, cumpleaños sin pastel o alegrías sin globos ni notas sociales. El sexo es un placer regalado, extra, pero no necesariamente indispensable para la supervivencia como el comer o el dormir. Lo molesto de escribir esto es que se lo tenga que explicar a quienes, célibes según ellos, anulan matrimonios si la vagina no es penetrada. A cambio —curioso como siempre—, no hay causal de divorcio si ella es frígida y no siente nada. Paradoja de la paradoja rizando el rizo.

Sexo con amor

Cuando el miedo a la muerte que te hace amar se conjuga con la "pequeña muerte" del orgasmo. Entonces ocurre algo prodigioso. Aquí el sexo es mágico y adquiere otro sentido. Aquí el orgasmo te eleva sobre el suelo y tiene lugar el sueño de fundirte con el otro. Aunque exista el sexo sin amor, aunque exista el amor sin sexo, aquí es doble la jugada y magnífica. El cuerpo ya no es el cuerpo sino una transmutación presentida. Aquí el placer adquiere connotaciones de trascendencia, sueño de dioses que hasta los ateos albergan. Por eso el sexo casual se abandona cuando descubres tu par, tu pareja, sin medir penes, pechos, cinturas ni caderas, desoyendo todos los atractivos que parecían necesarios para un buen encuentro. El sexo con amor es una suerte, un privilegio, una ceremonia mágica que lejos de exigir al mundo sospecha que es difícil encontrarlo y siente compasión de la ternura sin carne y de la carne sin sentimiento. Es divino pero, ¿cómo obligar a encontrar el Vellocino de Oro?

EL SER

Preferencia sexual
Un tema a pensar antes de pronunciarse

juego, sólo sueños, sólo anhelos y platonismo en nuestros adentros. ¿De quién es la culpa?, o mejor, ¿cómo le hacemos para entender?

Orientación o preferencia

A raíz de saber todo lo anterior, se optó mundialmente por el término "orientación sexual" en vez de "preferencia sexual", tratando de ser más correctos con las palabras que no son inocentes en ningún caso a la hora de las consecuencias que conllevan. La "preferencia" parece anunciar un catálogo caprichoso. En cambio "orientación" es una palabra más honesta en este caso, habla de la brújula, del Norte, mejor dicho del Este que es por donde sale el sol para cada uno de nosotros todas las mañanas de nuestra vida. Por tanto "estar orientado" hacia una atracción sexual significa que ahí ves tu amanecer, exactamente ahí.

Frente a esto se opone la idea conservadora que pretende patentar de manera absoluta la palabra "orientación" alegando que hay que proporcionársela a los jóvenes, que quienes no responden como ellos esperan están "desorientados" por fuerza. Yo pido aquí un poco de sensatez plural para entender la diversidad humana en vez de cegarnos con absolutismos, los árboles nos impiden ver el bosque. Hay más, mucho más que lo aparente. No hay guerra, hay reflexión, y sería bueno hacerla todos juntos respecto a esto, y no sólo en semejante tema sino en cuanto a todo lo que concierne a lo humano para entender cada vez más, no menos.

Las causas

No sabemos demasiado al respecto, pero sí sabemos que no sabemos y esta conclusión ya es cosa de sabios. El sabio se pregunta eternamente y sabe de su limitación; el bruto parece responderse de inmediato cualquier enigma. No conocemos a ciencia cierta dónde se origina la preferencia sexual de un individuo; creemos que posiblemente tiene que haber una causa genética porque —como hemos dicho— se manifiesta mucho antes de poner en práctica el juego sexual orientado. Tal vez los hallazgos del presente y futuro inmediato pueden verter alguna luz al respecto porque las investigaciones precedentes apuntan en este sentido, pero no hay nada definitivo en cifras suficientes como para poder generalizarlo.

Lo que sí sabemos —y esto sí a través del tan válido Método

Científico— es que lo ambiental y educacional no fabrican personas homosexuales. Hay gays hijos de madre castradora y dominante, pero también de mamá sumisa; de padre ausente y desobligado, pero también de mandilón o correcto en su desempeño; hijos solos y de familia numerosa; varones únicos, con hermanas y con otros machos; pobres y ricos; de hogares desintegrados y otros de parejas ejemplares; descuidados y sobreprotegidos, etcétera. Es decir, que no hay una constante fija que justifique las conclusiones maximalistas que pretenden echar la culpa de esta variable de la sexualidad humana al ambiente vivido. Aún así, estamos a la expectativa de nuevos datos de investigación genética. Pero los empeñados por su cuenta en la culpa del ambiente, mejor que se muerdan la lengua para no quemar argumentos si un día un hijo, a pesar de lo pensado, a pesar de lo cuidado y vivido, les acaba diciendo que ama a un igual.

Mejor conservemos la prudencia ante lo que no sabemos, en vez de ejercer la tiranía que da la ignorancia prepotente, misma que está condenada al destino doloroso y lacerante al no comprender las cosas. Calma, ante todo calma, frente a lo que se escapa de momento de nuestras manos. La Historia enseña humildad ante el desatino. Ya quemamos negros y judíos, ya martirizamos zurdos creyéndolos equivocados hasta que nos hablaron de la dislexia, ya condenamos albinos creyéndolos hijos del diablo, ya consagramos epilépticos al verlos como enviados de los dioses sin entender sus convulsiones. Se impone la sensatez, la prudencia, y sobre todo el respeto frente a lo que no sabemos. No sólo por criterio científico, sino sobre todo porque estamos hablando de seres humanos que sufren por esta discriminación absurda mientras nos jalamos las neuronas tratando de entenderlo y buscar causas loables. Personas que en ningún caso pidieron ni decidieron ser lo que son, como tú y como yo finalmente. No se vale la generosidad cínica de regalar sillas de ruedas cuando condenamos a la discapacidad social a alguien que no siente igual que tú, y ni siquiera hay rampas de acceso para que entre por las puertas que tú traspasas cómodamente con tu hormona orientada en otro sentido. No es broma ni apreciación subjetiva, a las pruebas objetivas me remito: “un 44 por ciento de la población mundial no aceptaría tener por vecinos a homosexuales” (encuesta realizada recientemente en 42 países de los cinco continentes según reporta Europa Press). Sin comentarios.

Las reticencias

En una persona homosexual un tema crucial son los padres, su declaración ante ellos, su confesión familiar como una necesidad imperiosa. Pero parece que en esta demanda minoritaria nos cegamos de lo general y olvidamos que unos padres, seas quien seas, siempre te sueñan a su servicio, es decir esclavo predestinado a sus ilusiones, a sus frustraciones, subalternos de lo que ellos no pudieron ser o de lo que ellos son, da lo mismo. En definitiva que sus expectativas son eso, suyas, no tuyas exactamente. Desde luego que es más correcto que trates de contentarlos, pero ¡ojo con este asunto!, eludirlo no es más delito que completarlo a cualquier precio.

El asunto familiar de descubrir lo que en verdad eres no es un asunto gay, o de otro modo corremos el riesgo de descontextualizarlo y empezar a inventar peregrinas teorías particulares que nos alejan de lo humano en vez de acercarnos a ello. Es decir, la familia siempre te sueña como otro para ellos, te inventa según sus expectativas, nunca te ve, nunca eres tú por más que juren que le entran a tu proyecto. Hasta el nombre te lo ponen y sin preguntar.

En lo último, decir que eres gay no es más trauma que ser mujer obediente y decirle a tu padre que trabajas en el *table dance*. O al revés, me da lo mismo: ser mujer triunfadora y decirles que dejas todo por un viejo rico, por una jovencita, por un aventurero, por una mujer mayor, por un "don nadie", por un ateo, por un guerrillero creyendo en su ajena causa, por un cura que te confiesa, por una mujer inadecuada, por alguien de distinto color o que no es de tu clase. Da igual, en el fondo no hay tanta diferencia.

Los padres sueñan al hijo no en función de éste, sino de ellos mismos como proyecto del DNA que pretende —a tus expensas— estar vivo a cualquier precio. No son malos, de hecho son lo siempre bueno —o debería de ser— y lo último que nos queda cuando todos los otros interesados temporales se vayan. Pero ello no impide que sepamos discernir las cosas. Un hijo podrá contar con ellos, sí, pero por lo mismo parte de la tarea es convencerlos de que eres otra cosa, sea cual sea.

Ser gay no es tanto disgusto como aparenta una vez digeridos los acontecimientos por los padres: ella, la madre, sabe que no la cambiarán por mujer alguna y disimula una sonrisa entre el velo siempre existente de lo femenino; el padre se queda aterrado por su compromiso de la imagen del hijo para con lo externo. Pero finalmente él también le entra, aunque ni siquiera sepa por qué. No estaría de más en estos casos ejercer un acto de caridad humanitaria

y dar argumentos al varón progenitor para que se convierta en militante de la causa en vez de *pater avergonzado* porque su hijo no es un varón violento ni una niña estúpida en venta. Si este hombre tiene tiempo para pensarlo se sentirá orgulloso en vez de avergonzado.

El panorama

Hay hombres que aman a las mujeres, y no sólo por eso se validan como individuos socialmente aceptables, porque a pesar de su preferencia "correcta" resulta que aquí, en México, sin ir más lejos: les golpean (50 por ciento de los hogares), les hacen hijos y les abandonan (a una de cada cuatro), les violan (175 mil al año), les engañan (no me atrevo con la cifra), les matan en casos extremos o torturan con vidas sometidas a no ser nada jurando que son lo más precioso.

Hay mujeres que aman a los hombres, y no sólo por eso se validan como merecedoras de todos los atributos sociales porque, autorizadas por la cultura: los explotan exigiendo dinero por ser hembras sin amarlos lo más mínimo, les niegan la convivencia con sus hijos, los cuernean al mejor postor creyéndose justificadas porque no encontraron la protección buscada, abandonan a sus hijos en la calle (más de 30 mil sólo en el D.F.), los mal educan como machos redentores de su propia frustración buscando redimirse en odiadas mujeres ajenas, las mal educan transmitiendo un falso desamparo por ser hembra sin solución en este valle de lágrimas fatalista, los maltratan vertiendo en ellos la desesperación de sus vidas. Digamos, en definitiva, que no es muy halagüeño el panorama de las mayorías, por muy "normales" que parezcan a simple vista.

Frente a ello, a estas mayorías que parecen ser el patrón ilusoriamente perfecto que gobierna nuestras vidas, resulta que nos rasgamos las vestiduras porque alguien hace las cosas de otra manera. Yo, no sé mucho, pero sólo sé que cualquier oferta a esta realidad patética merecería ser por lo menos escuchada. Pero no, resulta que necios, empecinados con que aquél es el camino de la perfección psicótica, persistimos en dogmas vacuos sobre una pretendida fórmula de la felicidad eterna que ninguno de nosotros posee ni por aproximación mínima. Parece que hay que revalidarse a cualquier precio, caiga quien caiga. El equivocado ha de ser el otro, yo nunca, jamás ¡sólo eso faltaba!

Finalmente no creo que se trate de un juego en el que se apuesta a la razón de vivir ni al poseedor de la pócima mágica. Ése es el error. Vender talismanes de segunda, baratos e históricamente sospechosos de encubrir mucha porquería en la doble moral, tópicos como: familia, padre, madre, amor, hermano, sangre y mil frases gratuitas preñadas de inexactitud, tradición y mentiras. Aquí se trata de ser feliz: tú, yo, el vecino, y cuantos más puedan, mejor. No es generosidad, es egoísmo primario, porque sin duda cuando el otro es feliz me hará la vida más agradable en vez de hacérmela a cuadros. ¿Es tan difícil entender esto?

Mensajes para los reticentes

La homosexualidad no es un vicio. Un hombre heterosexual no es un mártir que renuncia a los machos por penitencia: le gustan las hembras de cualquier modo, inherente, vitalmente y en cualquier circunstancia. Todo ello sin detrimento de que en determinadas épocas (adolescente, timidez, aislamiento, celibato obligado, cárcel, etc.) pueda ejercer el famoso: "cuando no hay más, contigo Tomás", pero vuelve a su tendencia a la menor ocasión, no cambia.

La homosexualidad no es una enfermedad. Está descartado de los manuales internacionales de psiquiatría desde la década de los setenta. Y ello se debe a la comprobación científica de que un homosexual no es más neurótico, más psicótico, más psicópata, más antisocial, más depresivo o maníaco, más desviado o delincuente que un heterosexual. Aquí los delitos los cometemos todos, y los peligros andan más del lado de las mayorías.

La homosexualidad no se cambia en terapias al uso porque, de existir tal y lograrlo, sería una perversión en sí misma, pues atenta contra la esencia de un individuo que no tiene que ser lo que tú digas sino lo que él o ella es. ¡Ojo con este aspecto! De aceptarlo, la manipulación genética es una nadería comparada con esto. No se vale decidir sobre el otro, mejor lo escuchamos.

La homosexualidad no es un invento degenerativo de los tiempos que vivimos: ha existido desde que el mundo es mundo, tanto perseguido como elogiado, y hasta convertido en atributo social y de prestigio. Mejor pensemos en lo relativo de lo humano a lo largo del espacio y el tiempo para considerar más ampliamente las cosas.

La homosexualidad no tiene por qué destruir a la familia ¿o de qué estamos hablando? Respetar al homosexual no es robar lo que

tienes, y si te lo roban es que nada tienes. Más bien se trata de que el otro, el que no es como tú, tenga, y eso se le da, y nada te quita por mucho que ambiciones la certeza homogénea y cuadriculada de la diversidad humana.

No respetar al homosexual —hombre o mujer— en estos tiempos de tanta consideración global y sapiencia, es un delito a todas luces porque ninguna constitución política te lo permite en la letra escrita que considera a todo el mundo igual y cada vez añade más epígrafes para matizar las diferencias de semejante asunto. Pero, sobre todo, en un orden moral que preconizan los reticentes a modo de "patente de corso", es absolutamente inmoral, inhumano, desconsiderado, repugnante, animal, primario, totalitario, fascista y sádico desconocer a cualquier sector humano que clame por ser escuchado y por tener un lugar que para ti vino regalado. Bastaría una mirada con amor para escuchar al prójimo en vez de alucinar con prejuicios y guerras de las galaxias contra lo logrado. Si lo que hiciste es tuyo, en este terreno del pensamiento no hay peligro alguno: nadie te lo quitará, pero a cambio puedes dar mucho en vez de perderte en una guerra narcisista que se mira el ombligo. Tú decides: ahí te quedas empecinado en la fórmula de ti mismo, o miras al otro expandiendo tu conciencia con lo ajeno: ésta es una buena causa —mejor que otras— para hacerlo.

Diversidad sexual
Lo lógico perseguido

abundancia y tesoro que permite el ejercicio de discriminar en tus opciones y entierra para siempre aquel concepto uniforme de la China de Mao que intentó convertir a todos los humanos en lo mismo, vestidos y repartidos equitativamente sin permitir que lo personal aflore. Por tanto, sería más que lógico que en estos momentos la "diversidad sexual" fuera algo a presumir como riqueza de la variedad humana. Y sin embargo resultamos contradictorios y, en el caso del sexo, intolerantes y absurdos, negamos y prohibimos lo diverso. La jungla sí, nosotros no ¿de qué se trata este entuerto?

Historia de lo diverso

Si los humanos somos gloriosamente diversos en nuestros pensamientos, acciones, opiniones, decisiones, personalidades y comportamientos, ¿cómo no íbamos a serlo en lo sexual? Pensar lo contrario sería bastante simple y equivocado. La diversidad sexual ha existido desde el principio de los tiempos, no es invento ni degeneración de los llamados "valores" del presente. En cada época la sociedad fue absorbiendo las variables de lo diverso con mayor o menor éxito, con persecución, adoración, lapidación o incluso endiosamiento. Los griegos cultos y varones de edad tenían efebos (jóvenes alumnos bellos) siendo prestigiosamente bisexuales ambos en su medio. Las mujeres del harén polígamo de los árabes tenían relaciones entre ellas, sabidas e incluso propiciadas porque el varón no podía atender sexualmente a todas con la debida frecuencia. Lo mismo las *geishas* japonesas, las prostitutas de todo el mundo, o de plano las lesbianas confesas que eran mujeres que amaban a otras mujeres sin ser un peligro para los pilares de la sociedad misma. Los conventos, los cuarteles, las cárceles, los monasterios… También el travestismo ha sido cultivado por la propia iglesia católica con sus faldas y olanes de *drag queen*, castrando incluso a los niños con buena voz para afeminar sus tonos de garganta y conservarlos en el coro. Los hindúes que celebran los hombres trasvestidos en sus fiestas. Otras culturas que adoran al que actúa con otro sexo y le atribuyen poderes divinos por alejarse de la norma. Hermafroditas consagrados, operados, excluidos. Homosexuales asesinados en crímenes de odio que ejecuta la violencia del macho que encubre su gusto por ellos. De todo hay, de todo y para todo. Pero en verdad la intolerancia siempre será un error, apariencia de justicia que da la razón al tirano absolutista que sólo amerita terapia —y nunca poder

— para entenderlo sin hacerse gelatina.

Los diversos del presente

A veces nos confunde la estadística, las cifras, cuando una es mayor le llamamos “mayoría” e incluso “normal”, desconociendo que lo es precisamente porque existe otra, menor en cantidad pero sin demérito de la calidad ni la cualidad. Entre el 10 y el 15 por ciento de la población del planeta es homosexual, te guste o no, sea lícito o perseguido hasta con pena de muerte. Lo es, simplemente. Esto incluye a hombres que aman a los hombres y a mujeres que aman a las mujeres. Menos explícitas son las cifras de otras variantes pero que están entre nosotros de igual manera. Hay travestis que se adornan con la ropa de otro sexo diferente al suyo, homosexuales pero también heterosexuales que no merman por el ropaje su atracción por las mujeres. Hay transexuales que sienten que nacieron en un cuerpo equivocado, hombres con alma de mujer, mujeres físicas con alma de hombre. Esto último no es un capricho y aunque la ciencia no logra averiguar aún por qué sucede, el conocimiento sensato de este sufrimiento es tal que en países como España la cirugía de cambio es gratuita y forma parte del seguro social bajo el nombre tan propio de “reasignación de género” que por supuesto conlleva el cambio legal de identidad para quien lo amerite. En México hay sectores que ya luchan por lo mismo. Además hay bisexuales mal comprendidos de ambos géneros, transgéneros que se sienten del otro lado en sus emociones y ni siquiera pretenden cambiar de cuerpo, hermafroditas que ostentan en su físico las dos partes. Cuántos rótulos más seguiremos poniendo a algo tan sencillo de entender como diversidad, sí, diversidad humana que merece respeto en vez de juicios sumarios y exclusiones por no ser como tú, ¿quién te crees?

Nuestra experiencia

En nuestro programa de radio, días tras día, la gente habla escudada por el anonimato y nos cuenta lo que en verdad siente. En estos años recabamos ya más de tres millones de consultas al respecto de lo más íntimo, un acervo sin parangón y sin precedentes de la condición sexual humana en nuestros tiempos. Aquí hablan hombres homosexuales, unos de “clóset” y otros declarados. Hablan

travestis gays y otros que son padres de familia heterosexuales confesando su secreta pasión por las prendas femeninas. Hablan bisexuales confundidos por ser más o ser menos. También mujeres lesbianas desde siempre o casadas que acaban de descubrirlo tras ser madres. Hablan transexuales satisfechos, lo mismo que andróginos desolados. Hablan algunos hermafroditas que claman por definir su cuerpo. Pero también hablan castos de ideología o confesadores de una traición tras un juramento. Hay humanos de sexo neutro, y también transgéneros. Se descubren asexuados, reprimidos, promiscuos. Aparecen hembras heterosexuales que gustan del hombre, las hay femeninas, sumisas y también castradoras vengativas. Se comunican hombres heterosexuales, la mayoría, pero también los machistas frente a masculinistas, e intergénero. ¿Dónde quedó lo “normal”? ¿Se puede seguir diciendo que la diversidad humana no existe?

Lesbiandad

Los prototipos

A veces se cree que una lesbiana es una mujer no femenina, una marimacho equivocada con las hormonas, una barbona y bigotuda que trata de tener falo con la simple oferta de un clítoris largo. Habrá veces que se cumpla este estereotipo, sin duda, pero no lo es total ni explica la lesbiandad, como ocurre en todo. Quedarnos en esto sería una generalización de tontos. Tampoco el bordar, cocinar o tocar el piano explica a todas las esposas. Las hay esclavas y madres eternas, pero también ejecutivas, luchadoras sociales, Venus de senos protuberantes o japonesitas andróginas, lloronas y chilladoras o insultonas de lengua bífida, débiles en su esqueleto o capaces de descargar un barco, bailarinas y pensadoras, cocineras y expertas en internet, abandonadoras y asesinas, fieles y promiscuas, adictas a la estética o fodongas de aburrimiento, con uñas postizas o cargadas de sangre a base de arañar la vida, operadas y multíparas como conejas sin importar cómo quede lo propio… Mujeres, heterosexuales, adoradoras del macho, las hay de todo tipo, y no por eso dejan de serlo, forman una parte de la variedad humana. Las lesbianas lo mismo: no nos engañemos con los tópicos, que son resúmenes simplificadores para tontos. Las hay viriles y amenazadoras, castradoras, pero también sutiles y débilmente femeninas, bellas desde el prototipo de lo macho hasta aspectos inimaginables, dependientes y sádicas, sumisas y retadoras, intelectuales que construyen poemas en pareja, mecánicas que entre ambas diseñan un carro, o complementarias y diferentes a su pareja como el resto: yo esto y yo lo otro, porque quiero y porque puedo, porque sí, porque me da la gana y tengo derecho como humano para optar por un oficio, de vivir día con día bajo el personaje que yo elija para ser amado. El error sin duda es creer en los prototipos, de la lesbiana, del gay, pero también del macho, de la trabajadora, la soltera y divorciada o del ama de casa. El mismo delito que pretender que un hombre, por nacer con pene (¡pobrecito!), esté obligado siempre a ganar dinero y proteger a la hembra y descendencia corriendo con sus gastos, a no llorar jamás le pase lo que le pase, a ser siempre fuerte aunque reviente de dolor por dentro y necesite un apapacho. Cada uno somos, y de seguro tú te sientes particular y único(a). ¿Sabes qué?: también el resto.

Las palabras confusas

En estos tiempos de diversidad sexual, las lesbianas parecen ni siquiera encontrar el propio rótulo. Vemos muchas veces que se dicen cosas como: homosexuales y lesbianas. Rara redundancia, porque homosexual es toda persona que ama a la gente de su mismo sexo. Recordemos que la palabra viene del griego *homo* = idéntico, el mismo, igual; y no del latín *homo* = hombre, no nos confundamos con las raíces. Por tanto una mujer que se inclina por las mujeres, por sus idénticas, es tan homosexual como un hombre que prefiere los hombres, ¿por qué la diferencia? Posiblemente porque el movimiento gay en el mundo ha pecado de los mismos errores machistas en las minorías que en las mayorías, es decir que habló de la situación de los hombres "especiales" con el mismo totalitarismo y usurpación con los que habló siempre de la situación de los hombres mayoritarios. Es decir, que una mujer homosexual sufre doble vulnerabilidad: la de ser homosexual en lo particular, y la de ser mujer en lo general, de la cual no se libra de ninguna manera: ¡vaya cruz! Peor aún es el caso de las madres lesbianas, de aquellas mujeres que después de bien casadas por la norma, descubren que no pertenecen al reino de las esposas y se marchan con sus hijos(as). A este nivel, entidades de ayuda como Grumale (Grupo de Madres Lesbianas) son una maravilla en la lucha por la dignidad femenina, lésbica y materna sin renunciar a nada.

Desde luego, admitamos que el término gay por ejemplo se creó en masculino también, y se aplica a un homosexual orgulloso de serlo, alegre, "salido del clóset", declarado y sin complejos. Este término parece que no abarcó a ellas, como ocurre en casi todo, venga de donde venga. También a la lesbiandad se le llama más culta y absurdamente "tribadismo" (del griego *tribein* = frotar), tratando de describir a la mujer que frota sus genitales con los de otra para gozar, pero sin duda es limitado e inepto en un intento descriptivo. Más vulgarmente se le llama "tortillera" a la lesbiana, con la opción española de "bollera", despectivo por supuesto. Más raro es aún el término de "viagro", que viene a significar algo tan parcial como mujer robusta y varonil, marimacho para entendernos. Todo parcial, todo inexacto, prejuicioso y alejado de la realidad lésbica.

La mitología lésbica

Lo de lesbiandad proviene de la mítica historia de la isla de Lesbos

donde una saga de mujeres guerreras habitaba su particular mundo proscrito para los hombres, que se confunde en el tiempo con el origen de las antiguas amazonas. Ellas eran guerreras por encima de todo, tanto, que se cortaban un seno para que no las molestara a la hora de cargar el arco sobre el pecho. Las lesbianas originales, las luchadoras de la isla de Lesbos, para reproducirse salían una vez al año de conquista a tierras lejanas buscando machos para copular, sin ceder lo más mínimo en derechos conyugales, sino utilizándolos como hombres-objeto que las fecundaran con cuatro engaños seductores; una vez preñadas, al parir desechaban cualquier varón nacido, que era eliminado, y criaban solamente a sus niñas en la comunidad lésbica. Esto sin duda pertenece a la mitología. No sabemos si existió o no, pero por loco que parezca este extremo, resulta que el mundo que conocemos hace exactamente lo contrario con igual desvarío. En la mayoría de los países en problemas de crecimiento se asesina a las hembras porque no son productivas y salen caras en la crianza y dote, porque no se hacen cargo de los ancestros una vez casadas, porque a veces sólo se puede tener un hijo y mejor varón. Esto último ocurre actualmente en China, entre otros lugares. En India se llega al extremo de que las feministas han prohibido algo tan avanzado como el ultrasonido en el embarazo para averiguar el sexo del hijo(a), porque en el momento en que adivinan que el feto es hembra lo abortan o lo matan recién nacido e intentan otro para ver si sale con rabo.

Otra palabra que se maneja en la lesbiandad es la de llamarlas sáficas (ojo, no sádicas), en honor a la poetisa griega Safo (612-570 a.C.), Safo de Lesbos (que vivió en la isla de este último nombre) y que cantó el amor de las mujeres entre ellas, de una lírica amorosa tan genial que la hace ser considerada como la más grande poetisa griega y una de las mejores de todos los tiempos. Su forma de versificar, la que pasó a la historia de la literatura como poesía "sáfica", es a base de endecasílabos (versos de 11 sílabas) que acentúan métricamente en la 4ª y en la 8ª sílabas. Pero la lesbiandad no es un invento del presente, ni una degeneración de los valores globales del mundo moderno o hipercomunicado. Muy al contrario, pertenece a la historia humana desde el principio de los tiempos. Pocas se atrevieron a hablar, pero esas mismas pocas pasaron a la historia con su pasión femenina hacia lo femenino: Catalina de Médicis (siglo XVI), María Antonieta de Francia (XVIII), George Sand (XIX), Colette (XIX-XX), Gertrude Stein (XX), etcétera. Y muchas más de nuestro presente que no se atreven y otras que se avientan con todas sus consecuencias.

Al igual que en la homosexualidad masculina, nos seguimos debatiendo sobre si la lesbiana nace o se hace. Lo único cierto es que el humano, en general, nace y se hace como ser que es parido inconcluso, inmaduro y tardado en crecer, y que más allá de la predestinación biológica puede alterar las consecuencias y el destino ¿por qué el resto iba a ser distinto? Tal vez exigimos a las minorías sexuales una explicación sobre la condición humana que ni siquiera las mayorías heterosexuales pueden responder. La averiguación ahora del código genético podrá aclararnos muchas cosas en los próximos años, y ojalá así sea para que dejemos de culparnos y de achacar a algo natural la conducta, los vicios de comportamiento. La lesbiana, al igual que el hombre homosexual, lo mismo que los heterosexuales, no elige serlo, no puede, no tiene opción, ni teclado mágico para actuar a capricho. La lesbiana es, simplemente, como todos nosotros, y lo trae consigo sin opción voluntariosa o redentora de pretensiones de moral oscura. Pero en una cultura machista desde el principio de los tiempos, el reto de unas mujeres que viven sin ellos es tal que parecía urgente la necesidad de explicaciones traumáticas o taradas. La ciencia, masculina como todo lo demás que nos rodea, buscó múltiples explicaciones. Para Freud es "la envidia del pene", las mujeres dolidas por no tenerlo, las que esperan que les crezca, las clitoridianas en vez de sumisas vaginales. También se habló del odio al padre o al hermano, de la educación puritana. No faltan interpretaciones en cuanto al odio hacia lo masculino por culpa de una violación en la infancia, o del miedo a tener hijos, de la rebeldía contra la discriminación de las mujeres, etcétera, etcétera. En definitiva, que se buscan argumentos de anormalidad cuando la lesbiandad ha constituido una parte minoritaria —eso sí—, pero tan normal como la vida misma desde el principio de los tiempos. Y no por fuerza ha de ser un fracaso ante lo masculino (aunque a veces pueda serlo) sino una condición del ser tan respetable como cualquier otra. Es decir, no tiene por qué ser un trauma enfermizo, sino una orientación tan natural como natural pueda considerarse cualquier persona nacida en medio de la naturaleza —humana por supuesto— con variantes pero, ¿qué condición animal no las tiene? Pensar en eso es ignorancia y nada más.

El sexo
en tiempos de guerra

levanta el pene como si fuera la inversión del momento, armamento bélico con utilidad en campaña. Se lubrican vaginas para ser penetradas con urgencia, se paran descarados los clítoris mientras los ovarios hibernan. La guerra hace crecer el cabaret y lo obsceno porque las impresiones clasemedieras del olvidado bienestar manso ya no impactan, porque la risa tiene alto precio y sólo el abismo del sexo lo roza y la provoca. La guerra multiplica el sexoservicio por doquier, para los civiles, para los soldados en cualquier destino sin color ni talla, aunque sean soldaderas acompañando al valiente que se juega la vida al amanecer y proveen cada ocaso sexo cálido sin mayor compromiso para seguir mañana matando o muriendo tras las caricias.

Muerte y vida

Para Freud, padre del psicoanálisis, en nuestra existencia nos debatimos permanentemente entre dos tendencias externas: los impulsos de vida (el *Eros*, lo erótico), y los impulsos de muerte (el *Thánatos*, lo tanático). El humano —se dice— es el único ser de la naturaleza que sabe que se va a morir, y este conocimiento le da pánico inconscientemente y sin remedio, día tras día. Por ello intenta tener hijos y perpetuar sus genes para seguir vivo de alguna manera; por ello acumula tesoros y riquezas; por ello trata de validarse y ser conquistador de cualquier cosa, ya sean cuerpos o almas. Del otro lado el erotismo, el placer sexual, supone una válvula de escape que te dispara a los cielos, como si fueras eterno por un instante ante el orgasmo, gozar o soñar incluso que te fundes con el otro y no estás sola, no estás solo. Pero *Eros* y *Thánatos*, vida y muerte, forman parte de un círculo vicioso en nuestros tormentos, de un pez que se muerde la cola: uno remite al otro y el otro al uno, y así sucesivamente sin salida. Con razón los franceses bautizaron al orgasmo con el nombre de: *la petite morte* (la pequeña muerte, o la muerte chiquita).

Pánico y morales

Ante el miedo inmediato y nombrado de desaparecer de la faz de la Tierra, todos los valores cambian. El orgasmo parece convertirse en un consuelo desesperanzado, histérico y a la mano, apurado incluso por si es el último. Resulta curioso ver entonces los

comportamientos paradójicos de gente que hasta la víspera fue casta, conservadora, mocha, virginal, prejuiciada o fanática de la represión. Todo parece gritar en el aire: ¡fornicar, fornicar, que el mundo se va a acabar! De pronto cambian las conductas al anularse los planes de eternidad en este suelo de circunstancias amenazadoras. Los fieles ponen el cuerno apurados en el tiempo por probar; los gays de clóset salen descarados por el último bocado reventando de silencio; las niñas se sienten urgidas a ser desvirgadas para probar aquello; los varones olvidan la circuncisión y se despiernan sin ser timoratos ni alegar dolor; las monjas abandonan los conventos, los curas van al gimnasio porque el cuerpo ahora sí se acaba; el condón ya no importa porque el presente dura menos que cualquier enfermedad mortal. Pero, ¡ojo! También al revés los libertinos intentan redimir en las horas inmediatas su culpa por si otra oportunidad redentora se acerca y pide méritos curriculares. Así, del mismo modo, los pecadores se flagelan, las sexoservidoras entran al convento, las ninfómanas se emparejan con decidido voto de monogamia, los infieles del matrimonio se casan con la querida de la casa chica y dan apellido a los bastardos, los donjuanes se hacen mandilones y los hijos rebeldes se vuelven buenos y obedientes. Así pasa. ¡Qué payasos incoherentes antes y ahora!, así nos pasó siempre ante el fatalismo de ver la muerte cara a cara.

Sexo y memoria

No se vale repetir tantas veces los mismos errores que nos avergonzaron en la historia. No se vale saber que se juega a no saber sabiendo. El sexo no es un fin ni un destino, es un medio, una herramienta de la que ya deberíamos saber más a estas alturas. No se vale disparar para calmarse en la noche en erecciones prodigiosas. No se vale ser necrófilos, antropófagos que se devoran en la especie, adictos a la sangre para sedar las ansias cual vampiros insatisfechos cada vez que cae la tarde. Todo va rápido, y el tren hay que tomarlo en marcha. Apenas llegó el *hippismo* y su amor libre cuando nos castró el miedo al SIDA. Apenas controlamos la epidemia, y resulta que la muerte viene de otro cañón que se dispara con la mano sin que salgan pelos. Siempre nos dio miedo el sexo como si fuera una amenaza, satanizado cual el mayor de los peligros cuando en el fondo es fuente de placer y vida, ¿conoces algo más positivo? A cambio lo agresivo circuló sin censuras

comprando pistolas a los niños para que aprendan a matar desde chiquitos. Nadie dijo “déjese ahí” cuando simulaban aplastar, conquistar, ser belicosos, porque parecía una licencia razonable de la condición humana. Siempre es demasiado tarde pero, si pudiéramos ser utópicos y pensar en una salida, yo promovería el erotismo para que los psicópatas dirigentes del mundo consumieran y consumaran sus ansias en la cama en vez de eliminar humanos de los que sienten celos por ser distintos.

Sexo y violencia

natural y no hay por qué avergonzarse; lo segundo es una vergüenza y se ejerce con descaro día a día.

Lo humano y lo animal

Dicen los clásicos que la agresividad es animal, pero la violencia es humana. Dicen que la bestia lucha por el territorio, por la comida, por la hembra para reproducirse (nuevamente se trata de una teoría de macho), por la supervivencia en definitiva sin más vínculos. Dicen también que estas luchas están controladas por el ecosistema y que nunca dañan a la especie, ritualizadas, legisladas en un código que todos saben y comparten aunque no esté escrito: enfrentar sin matar, medir fuerzas para triunfar sobre el deseo sin aniquilar. A cambio la violencia humana depende de los inventos para el poder por encima del compromiso biológico de grupo, de las armas mortíferas, más allá del reto cuerpo a cuerpo. Al diálogo lo neutraliza la pistola, a la pistola la aniquila el "cuerno de chivo", a la metralleta la silencia el misil, a éste la bomba atómica, la guerra fría, la guerra nuclear, la guerra biológica, el napalm, los suicidas kamikazes o el ántrax, la silla eléctrica, la inyección letal que se pretende justificada, la cámara de gas, el velo, la castración obligada, el machismo como si fuera natural, los hijos golpeados… y tantos más. La violencia humana es ególatra, enferma, narcisa y egoísta intentando redimirse a través de la explotación del otro, un "chivo expiatorio" que distrae la atención necesaria sobre nuestros errores, sobre nuestras culpas para seguir creciendo a cualquier precio de ambición sin límite. El animal racional ya no vive para comer cuando siente hambre; acumula, capitaliza el poder sobre los otros y experimenta la violencia humana, desmedida, no la agresividad animal que estaba prevista.

¿Quiénes somos?

Se pueden enunciar muchas teorías, infinitos autores para justificar esta sacudida intensa que todos experimentamos en esos ratos en que te gustaría atacar a alguien, agredirlo, destrozarlo con mil y una razones que pretenden argumentar el impulso violento. No es marciano, no es de minorías enfermas ni de monstruos sentir ganas de atacar, de lacerar, de lastimar, de infligir daño moral o físico si encuentras la víctima propiciatoria. ¡No te hagas! Seguro que sabes

de qué te estoy hablando. Recuerda a tu jefe cuando te humilló o fue injusto porque te explota. Recuerda a tu empleado cuando no cumple e incluso te explota. Recuerda a tu padre prepotente, a tu madre histérica, a tu hermana o hermano interfiriendo en tu vida porque todos te explotan para con sus expectativas. Recuerda a tu hijo rebelde y contradictorio frente a lo que de él esperas como si te traicionara. Recuerda a tu compadre no respondiendo a tu llamado, fallándote en una crisis vital donde lo necesitabas. Recuerda a tu gran amor poniéndote el cuerno. Recuerda al funcionario que te chantajea, al policía que te amenaza si no cedes a su ser corrupto. Recuerda a la mejor amiga, al amigo de verdad, cuando te traicionan por la peor bajeza.

La víctima

Toda esta actuación no sería posible sin el "chivo expiatorio", sin la víctima de la violencia sobre la que ejercer la angustia y el desasosiego de quien cree a pies juntos que liderar es algo obligado. Las universidades ofrecen cursos de liderazgo, de empoderamiento como garantía del triunfo, como si ignorasen cínicamente que estas virtudes sólo se pueden ejercer con la garantía del esclavismo de los otros, del perdedor que no se diplomó contigo para manejar las argucias de tu explotación última, para que multipliques en vez de sumar a su cuenta el acervo humano.

El golpeador exige un golpeado propicio. El prepotente requiere un impotente que lo enfrente a sí mismo. El macho portentoso necesita una hembra convencida de su propia deficiencia. La madre castradora precisa un hijo que se deje cortar los atributos. El infiel reclama una víctima que no responda y se conforme. El violador adquiere sentido con una mujer que por lo menos se resista. El ladrón amerita un idiota despistado que confía en el pacto de la naturaleza humana. Siempre el violento requiere una víctima ingenua, un inocente del carnaval que se creyó la máscara por no ser astuto. El bueno pierde, el malo gana. El pacífico parece ser minusválido, el violento válido. Así están las cosas. Uno de cada dos hogares mexicanos experimenta la violencia intrafamiliar. En casi la totalidad de las veces es ejercida por el padre titular de la patria potestad. Sobre su mujer, sobre su compañera, sobre los hijos chiquitos. La cifra es alarmante y sin embargo seguimos invirtiendo recursos urgentes en la diabetes y el Alzheimer, víctimas amparables por supuesto, pero no corregibles tan fácilmente como

esta circunstancia. Y no hacemos nada, y seguimos pensando que ser violento o ser víctima es una cuestión mágica del destino y que… ¡ni modo! Cuando sí hay modo de cambiarlo. A veces funcionamos como idiotas.

Redención del sexo

El sexo bien ejercido es un gran corrector de nuestras anomalías. El sexo cómplice permite las fantasías para desaguar elementos de nuestro sentir que no pueden ser llevados a cabo en lo cotidiano. El sexo es inocente y balsámico resolviendo estos avatares porque pertenece al inconsciente, porque es instinto capaz de calmar a la fiera. Por ello no es correcto regular bajo la moral nuestros sueños, nuestros juegos íntimos, nuestras fiestas privadas. El sexo debe ser un catalizador sin censuras que resuelva lo no dicho, lo no hecho, las palabras y las acciones inconvenientes que son capaces de resolver las ansias.

Hay mucho error y lejanía de lo humano en los custodios de la moral, mucho desconocimiento científico acerca de lo que en verdad hacemos y de lo que nos motiva. Leer a Sade con su sadismo, a Masoch con su masoquismo, no es peligroso en absoluto porque no somos tontos y no nos aventamos como Superman por la ventana al ver que vuela. Al contrario, la cultura, la libertad de expresión, lo aparentemente abyecto calma las ansias, permite integrar al desintegrado como humano a resolverse en vez de sentirse un "perro verde" proscrito. No puede ser que impidas el aborto y el condón a la vez, cuando lo último regula lo primero. No puede ser que prohíbas masturbarse y la violación simultáneamente, cuando el veto de lo primero genera lo último y acaban con más temor a los pelos en la mano que a dañar al otro. No puede ser que promuevas la castidad como triunfo cuando tus castos fracasan y son lascivos de la peor calaña. Habrá que ser sensatos y permitir al sexo cumplir su función, no sólo reproductiva sino terapéutica para el estrés y la frustración que estamos viviendo, ocupando su lugar sagrado sin condenar como exorcistas de un supuesto demonio que es ángel en el fondo. Quitarse la venda del prejuicio es conveniente en estos momentos.

La castración del sexo

De la misma manera, existen seres irresolutos que vehiculizan en la sexualidad sus partes oscuras. El asesino de mujeres que sólo odia a su madre y a nadie más, pero que repite y repite intentando calmarse de un cordón umbilical que nunca rompe por las buenas. El crimen organizado que masacra hembras humanas para vender una filmación donde se las torture de verdad con el video *snuff*. Las mujeres asesinadas de Ciudad Juárez (casi 600 en los últimos diez años) que sólo tienen una explicación semejante. Los maridos españoles recurriendo incluso a la gasolina y a prenderlas fuego por impotencia suma. Las afganas quitándose el velo gracias a un asesino no tan obvio que las hará comer hamburguesas sin túnica. El padre que vende a sus hijas porque así es la tradición. El aborto porque nadie me informó de las consecuencias de vivir mis partes íntimas. Los padrotes. Las amas de casa con sus criadas al servicio del marido. Las actrices porno a quienes les prometen Hollywood si persisten. Las porristas que se creen deportistas por ir al estadio. Las queridas de "casa chica" soñando ser esposas. Las castas casadas que sólo exigen el patrimonio a través de un matrimonio que las salve de la inexistencia. La decencia religiosa del confesor que viola aprovechando el secreto. El empresario que exige una toalla con sangre para controlar el embarazo de las obreras en la maquiladora. Las pruebas de embarazo ilegales en las funcionarias de gobierno. Los análisis de SIDA cotorreados al empresario sin respetar la privacía de un empleado. Las ofertas de trabajo asexuado donde exigen ser varón o dama para ocuparlo. El sexo exigido como derecho siendo un violador con la esposa. El hijo golpeado bajo el pretexto de educarlo sin respetar su dignidad íntegra. El padrastro abusador, el abuelo que viola al nieto ignorando el compromiso y el tabú. El empresario que los mata de hambre para obtener tantito más que ni siquiera le sirve para nada. El político que usurpa para robar ignorando el privilegio de ser líder. El maestro que te trata con su neurosis en vez de aportar para que crezcas… y tantos, tantos más. Casi todos ciegos de violencia cuando dañan al otro, enfermos de narcisismo que, lejos de resolverse por esta vía, perpetúa tu enfermedad y mata al otro. Si no sirve ¿por qué lo seguimos haciendo? A veces parecemos no pensar.

LA SALUD
Y LA PSICOLOGÍA

Impotentes o prepotentes
Soluciones de los pies a la cabeza

el varón es la principal víctima, una sentencia que confunde la parte con el todo, ser mujer con los ovarios, ser hombre con el pene. Si este caballero se la creyó, yo le preguntaría: si ya no es hombre, ¿qué es?, ¿rana?, ¿perro o caballo? Mejor acabemos con los mitos que nos impiden curarnos y nos llenan la cabeza de falsos conceptos. No puede ser que el varón se trate a sí mismo como juguete erótico sin más. El hombre sigue siendo hombre aunque una parte de él, un pedacito (perdón un pedazototote si lo prefieren) no funcione adecuadamente. De la misma manera que no pierde su dimensión humana por una bronquitis, una gastritis o un dolor de oídos. Lo que sí nos aleja de ser racionales es no poner remedio a padecimientos que ya se superaron. No ser hombre es esconderse y sentir vergüenza de algo que de vergonzoso no tiene nada. Vergonzosas son las mentiras de cantina que se vienen contando entre los machos, presumiendo mil hazañas heroicas en la cama, cuya objetividad brilla por su ausencia. Mejor seamos más sensatos, más honestos, más informados, y después más inteligentes para ponernos manos a la obra. Hay tarea.

El círculo vicioso

Cuando el hombre falla en la cama, se pone en marcha un mecanismo siniestro entre cuerpo y mente que hay que cortar de alguna manera. El primer fallo se atribuye a los nervios y se pasa con mayor o menor apuro, dependiendo de la compañía en ese momento, del quedar bien y el miedo a ser juzgado; desde luego más amablemente con una pareja habitual y otro tipo de vínculos afectivos que en un primer encuentro galante donde la sensación de ridículo se instala en la mente de la víctima como una sombra. Pero cuando se repite, sin remedio el círculo fatal se pone en marcha, como atrapando al sujeto dentro de un pez que se muerde la cola desde el que no hay salida.

En la cabeza del hombre con disfunción eréctil aparece una secuencia que progresa diciéndose a sí mismo: “Pero ¿qué me pasa?, esto no me había ocurrido nunca, bueno sí, una vez, pero… ya no soy hombre, ya no sirvo”. Esto le crea estrés, ansiedad, lo que en psicología llamamos “angustia de desempeño”, es decir, miedo a fracasar en el siguiente intento. A la próxima se lo piensa dos veces, pero llega a la cama llevando a cuestas la paranoia de sentirse humillado nuevamente. Aquí, la propia ansiedad provoca que el mecanismo de la erección falle, porque al soltarse adrenalina en el

torrente sanguíneo (a eso le llamamos estrés), esto produce que se cierren las válvulas antes de que el pene se llene de sangre. Entonces el hombre, al fallar, se angustia. Al angustiarse, falla. Al fallar, se angustia. Y así sucesivamente por no tener las ideas claras. Nada mejor que una información completa, para víctimas y compañeros, de estos sucesos lógicos de la anatomía humana.

Los malos remedios

Los costos afectivos, familiares y sociales de sentirse inadecuado no tardan en hacer acto de presencia en la vida de este individuo. Primero, trata de evitar las relaciones sexuales en pareja para no exponerse al riesgo de un nuevo fracaso ante el que no tiene explicación personal alguna (salvo que sea urólogo). Tal vez busque otra pareja, echando la culpa a la suya de no excitarlo suficientemente, lo achaque a la "rutina de la retina" que ve todos los días lo mismo y no se emociona, a los años pasados juntos que se comen el interés de sus hormonas. Ante la novedad de otra amante, es posible que triunfe en los primeros intentos y se prometa un futuro de felicidad; pero tarde o temprano el problema de salud reaparece y la angustia se centuplica, sobre todo porque ante la amante existen menos pretextos y lazos que compensen la falta de rendimiento en el lecho.

Puede ser que el dinero logre disimular las quejas. Esta solución es tan estúpida como si, al notar que nos falla la vista, acusamos a la esposa de que su imagen es borrosa en lugar de acudir al oculista. Quizás este hombre intente luego recetas de compadre, bálsamos milagrosos de mercado negro, irritantes para el pene que traten de mantenerlo tieso a fuerza de destrozar sus terminaciones nerviosas. Pero el humor del paciente va de mal en peor. No falta quien opte —en familia— por camas separadas o incluso en recámara aparte para evitar la escena. La pareja se deteriora, la relación se cubre de sombras y silencio. En la casa regaña a los hijos casi sin darse cuenta desde que amanece, por todo, y frecuentemente un tipo tranquilo acaba con signos de violencia doméstica. Otro tanto en el trabajo, no rinde obsesionado por el mal que lo aqueja, mirando al resto con humillación y envidia flageladora, castigándose a sí mismo al pensar que no prospera, que puede convertirse en motivo de burla ante el resto de sus compañeros exitosos. De modo que una persona que podía haber ido al médico a solucionar su problema de salud, al quedarse en silencio sufriendo, termina divorciado, odiado

por sus hijos y despedido del trabajo. De su autoestima, ni hablemos.

El cuerpo o la mente

En cuestiones de salud, la humanidad ha sufrido una eterna pelea por asegurar que todo está en la mente (como si no tuviéramos cuerpo) o por empeñarse en que todo es físico (como si el cerebro fuera un sombrero). Hasta la llegada de Freud, con sus teorías a principios del siglo XX, ni siquiera admitíamos la existencia del inconsciente, ni del subconsciente, ni de la sexualidad infantil, ni de la represión, ni del instinto. Una vez aceptado, ocurrió el exceso contrario: todo era psicológico. Así la impotencia sexual se creyó exclusivamente causada por miedos, angustias reprimidas y procesos guardados en el desván del recuerdo traumático. Por fortuna, en la actualidad se sabe que el hombre es una suma de ambos procesos, que nada ocurre en la mente sin que repercuta en el cuerpo; ni nada que acontezca en el cuerpo deja de estar informando a la mente, neuronas al fin y la cabo, células vivas sensibles a cualquier cambio hormonal o químico del organismo. No existen cabezas parlantes sin cuerpo (a pesar de la imagen de los noticieros televisivos), ni cuerpos sin cabeza de momento. Ello permite hoy en día asegurar que el 90 por ciento de los problemas de erección en el hombre pueden ser abordados fisiológicamente con un tratamiento médico, aunque por supuesto en ellos repercuta el miedo, el estrés y la ansiedad.

¿Qué es la erección?

La erección del pene es un fenómeno inflamatorio, una hinchazón de alguna manera, del mismo modo que cuando te das un martillazo en un dedo y se inflama. Claro que, en esta ocasión, el martillazo sería la excitación, y en vez de doloroso es rico. Al tener una idea erótica, el cerebro suelta una serie de sustancias (neurotransmisores) que van excitando sucesivamente a los centros hormonales del cuerpo hasta llegar a los genitales. En el pene se abren las compuertas vasculares, se hincha de sangre, se inflama y por eso se pone erecto como un globo que levanta el vuelo. Al tiempo se cierran las compuertas venosas para mantenerlo así, un rato, en perfectas condiciones, lo suficiente para llegar a la

eyaculación y descarga. Pero a veces algo falla. Hay ocasiones en que, por más que se ponga necia la cabeza, resulta que el pene no se inflama, no se llena y no responde al estímulo. En otras ocasiones, comienza bien pero se ablanda a la mitad de la tarea, se sienta y, por mucha magia que se le eche, una y otra vez se viene abajo. En ambos casos hablamos de "disfunción eréctil".

Nuevamente, durante el sueño nocturno, el hombre viene a tener unas cinco erecciones espontáneas sin darse cuenta de ello; esto es fisiológico (ni modo de "armarle panchos" porque crees que piensa en otra). Un varón joven y sano amanece con el pene erecto, paradito al calor de la cobija. Un fallo en este levantamiento mañanero estaría ya indicando que comienzan los problemas.

Causas de la impotencia

La erección, la inflamación del pene, es un mecanismo sobre todo circulatorio, que tiene que ver con la corriente sanguínea. Cualquier problema a este nivel (la presión, el ritmo del corazón, etcétera) repercute en el pene, y cómo no, puesto que es parte del organismo y no un vibrador de pilas. Otras veces, resulta que el propio médico que nos está dando un tratamiento farmacológico y no nos advierte que repercute en la erección (porque de esas cosas no se habla). Los antiinflamatorios para una artritis, por ejemplo, te desinflaman las articulaciones… y todo el resto. Lo mismo los sedantes de diversas especies que, evidentemente, si te calman, lo calman todo. Pero no sólo, también antidepresivos como el Prozac, ahora tan de moda para estar de mejor ánimo, que como contraefecto te deja al chiquito en letargo, como un oso hibernando. La diabetes produce fallas en la libido por sí misma, y tampoco te lo dicen. Aunque no te creas enfermo, el tabaco reduce la estrechez de las arterias, y el riesgo de un pene con mal llenado aumenta. El alcohol lo mismo. Qué decir de otras drogas que definitivamente no funcionan a la larga aunque prometan las mil maravillas de momento. El sedentarismo, la falta de ejercicio, la mala alimentación excesiva en grasas, también tienen sus repercusiones en ello.

De hecho, finalmente, un fallo en la erección es motivo de consulta, no sólo por lo que se refiere al sexo, sino porque muchas veces es el primer síntoma de otra enfermedad general que padecemos y de la que no nos habíamos dado cuenta. Las alarmas son para atenderlas, no para hacernos sordos y por ello merecen la pena de recibir una opinión profesional en el consultorio.

Las buenas soluciones

Hoy en día el médico general está capacitado para poder atender este problema. Desde 1999, impartimos personalmente conferencias sobre disfunción eréctil a más de 40 mil profesionales de la medicina general y familiar en toda la República Mexicana; tras conocer los nuevos descubrimientos científicos, era necesario ayudarlos a que platicaran con el paciente de estos terrenos tan temidos por la cultura heroica del macho silencioso (también presente en ellos). Si lo prefieren, el urólogo es el especialista adecuado. Lo primero es diagnosticar las causas particulares de la disfunción eréctil de cada sujeto; por eso no se vale preguntar al vecino por la suya, puede ser diferente aunque parezca lo mismo en la puesta en escena. A continuación, el médico valorará (y debe discutir con el paciente) las opciones a la mano. Hay ocasiones en las que dar información clara y quedar tranquilo en cuanto a prejuicios de la hombría es suficiente. Tal vez corregir la diabetes o los hábitos de mala vida que lo causan. Puede que sea una solución local, un tratamiento directamente en el pene si lo amerita y compensa, o la cirugía en último caso y sabiendo sus limitantes. Pero la mayoría de las veces puede darle una pildorita (¡sólo con receta médica!) que solucione el problema. La famosa Viagra tiene sus limitantes, no todo el mundo puede tomarla y el doctor será quien la prescriba. Existen otros medicamentos con diferentes mecanismos de acción y distinta duración en los efectos, como Cialisis y Levitra hasta el momento. La información completa, las ventajas y riesgos, se debe discutir entre ambos, médico y paciente.

El papel de la mujer

Aunque parezca un asunto masculino, resulta que la mayoría de las damas han presenciado esto. Por ello, el papel de la compañera es fundamental (aunque lo podríamos ampliar a otro género en el caso de las minorías). Tal vez en la relación gay pase lo mismo: es distinta una falla en la erección con tu compañero de años, que con el ligue de esa noche en la disco. En general, la mujer no tiene mejores respuestas que él ante la falta de dureza en la escena: “no soy suficiente, estoy gorda, fodonga, ya no te excito, no es como antes, no sirvo, estoy vieja, ya me tienes muy vista, ¡seguro que tienes a otra!” Nada de esto sirve, ni es cierto, ni mejora el problema, al contrario, lo agrava. Dejémonos de ñáñaras. Esa mujer

que sin remedio —por liberada que sea— funge a veces como madre de su caballero, ésa misma, puede atender el lamento viril poniendo remedio como a cualquier otro mal al que aplica tecitos, apapachos, consuelos, o definitivamente el acompañarlo al médico que es lo más sensato. La mujer informada puede quitarle importancia, no por engañarlo (que tampoco es tonto), sino porque se trata de un padecimiento que tiene cura y se consulta como cualquier otro. Y fíjate los males que evitas…

El papel de todos nosotros

La ciencia nada soluciona si los prejuicios nos impiden aprovecharla. No sirve que haya solución para los problemas de erección si resulta que nos da pena consultarlo. No “se apene” caballero, pasa en las mejores familias. Nada de miedos ni de traumas, de complejos o humillaciones varias. Actuar aprovechando lo que hay frente a las cosas que nos aquejan; nuestro abuelo no hubiera podido decir lo mismo porque no se sabía cómo arreglar estos problemas, pero ahora sí. De cualquier modo, hacer el amor no es exactamente poseer un pene paradito; eso es una parte. Existe en nosotros todo el resto para dar placer, para recibirlo, con las palabras al oído, con las emociones; pero también físicamente con las manos, la lengua, los juguetes, las cosquillas, los dientes y soplidos, los besos, los secretos. No es un asunto exclusivamente de penetración en el que el falo juegue la única baza. Toma nota, y seamos más felices. Sí se puede.

Los diez mitos y verdades de la impotencia

MITO	VERDAD
Con la edad no se te para	La vida sexual de un hombre puede ser activa siempre
Todo está en la mente	Los mecanismos circulatorios de la sangre tienen la culpa
Sólo a mí me pasa	Tres de cada diez hombres lo padecen
Ya no soy hombre	¡Hasta crees!
Los amigos dicen que…	No sirve
Alguien tiene la culpa	En las enfermedades no hay culpables, hay responsables de ponerle remedio, si lo tiene
Disimulando se me pasa	Se empeora
Se cura cambiando de vieja	Harás el ridículo en todas partes
El estrés tiene la culpa	Sí, pero se cura igual
El compadre me aconseja…	Sólo si es urólogo

El tamaño del pene

Agarra el metro

Si medir es lo que te deja tranquilo, está bien, lo harás de cualquier manera, con la regla de tu hermanito, con la cinta de modista de tu abuela, con el metro automático del carpintero (ojo, que pellizca en un descuido). Y ahora si quieres saber la talla, vayamos al catálogo.

En la raza mexicana la medida habitual es de 10 a 15 cm en erección. Pero esto es una estupidez matemática. La vida es otra cosa, somos cada uno. Sabemos que un pene inmenso no garantiza ser feliz o encontrar el amor adecuado, y que, por el contrario, un pene chico no tiene por qué privarse de nada en la vida. Todo es relativo. ¿O acaso se mide un hombre sólo por esta pieza? Las razas tienen mucho que ver en los tamaños de los miembros, incluido éste que nos obsesiona tanto. Los hombres de piel negra, por ejemplo, alcanzan tamaños prodigiosos, tremendos, que luego vistos en películas porno, acomplejan a más de un güerito. Los orientales, sin embargo, lo tienen chiquito, pero los penes y las vaginas de ellos son de la misma medida, y sin embargo están considerados los mejores amantes del mundo. ¿Por qué? Porque el arte amatorio no se mide en centímetros sino en el tiempo dedicado al juego erótico previo de las caricias, de darse mañana para excitar a la pareja a través de mordiscos, de la boca, de las manos y de la lengua, de palabras al oído para hacerla flotar de placer antes de trabajar con la entrepierna. Chiquitos pero rinconeros, de eso se trata.

Ser normal

La obsesión masculina es saber si es normal. Y normal es lo que tiene o hace la mayoría. Eso no es garantía de acierto en nada. La mayoría muchas veces en la historia ha caído en el equívoco, el desastre total. No por el número abundante se posee la verdad en nada ¡ojo con esta trampa! La mayoría en un lugar del planeta corta el clítoris a las niñas para que no gocen; en otro paraje, abren el pene como un camarón mariposa para ser masculinos. Hay mayorías que hacen la circuncisión (cortar la piel del pene) desde la cuna. Algunas tribus incrustan piedritas en el falo para tener más relieve y dar más gusto. En los distintos casos, la costumbre es de la mayoría. No obstante, te aclararé algo importante si seguimos comparando. Los penes en reposo tienen grandes diferencias en tamaño de un hombre a otro, incluso dentro de la misma raza. Sin embargo, en erección, cuando están paraditos, las diferencias son

mínimas. Ocurre que el pene que era chiquito cuando estaba dormido, se agranda de manera milagrosa al excitarse, toda una conmoción. Sin embargo, el pene grande cotidiano, aumenta muy poco al quedar motivado. De manera que las diferencias de tamaño son mínimas en erección, y eso no es fácil que lo compruebes en el urinario (aunque hay gente para todo).

Tamaño y placer

El tamaño del pene te puede importar mucho para presumir, desde luego. Si quieres dedicarte a ser modelo porno, entonces sí, ¡ni modo! Cuanto más grande, mejor foto para la portada. De la misma manera, si tu vocación es recorrer las playas nudistas de medio mundo, entonces sí también, mejor pasear una buen pieza, colgarle una anilla incluso para señalarlo. Pero… si tus dudas son acerca del rendimiento en la cama, nada tiene que ver el tamaño. Desde luego el pene grande sí produce una mayor sensación de ocupación, pero no de orgasmo. Resulta que la vagina sólo tiene sensibilidad importante en los cinco primeros centímetros, el resto es gratis, de modo que con seis ya ganaste. Además, el principal órgano erótico de la mujer es el clítoris, y ése está afuerita y no dentro.

Claro que los mitos, los mensajes publicitarios, los modelos importados, nos venden un prototipo que nos cuesta alcanzar. Eso deprime al hombre absurdamente. Pero peor les pasa a las mujeres envenenadas de publicidad con sus expectativas. Tan castas y tan calladas durante mucho tiempo, hay algunas (pocas) que, finalmente, al liberarse, tratan a los hombres como objeto, cual si fuera una compra-venta de carne por kilo. A veces son capaces de humillar a un hombre al bajarse los calzones si la mercancía les parece poco. Pero ése es un problema cultural, no anatómico. Lo mismo les pasa a ellas cuando el busto se les hace poco a los galanes.

Soluciones

La principal es un cambio cultural para dejar de juzgarnos la valía por pesas y medidas e ir al fondo del asunto en la comunicación humana. Es idóneo buscar pareja compatible (siempre la hay) es cuestión de buscar. La solución no es la cirugía, o tener que, finalmente, operarnos todos de todo después de haber leídos cuatro

revistas que nos hacen creer que no somos adecuados. La solución sí es asumirse, quererse y sacarle partido a las circunstancias que nos tocan, siempre superables, desarrollando ésta, aquélla u otra cosa que compense la falta, que disimule el exceso, que complemente a quien en verdad nos quiera sin catálogo.

En el urólogo —que es el especialista médico adecuado para estas consultas— encontraremos soluciones parciales, de resultados discretos, o millonariamente quirúrgicos, con el riesgo, además, de algunas complicaciones. Lo que no funciona son los elixires mágicos, las pomadas y lociones que prometen milagros en cuestión de tamaño. Muchos de ellos son irritantes severos, como la menta, que inflaman engañosamente y parece que funcionan, pero es lo mismo que si te echas *VapoRub* en un ojo y crees que por ello se te agrandó la mirada. Por cierto, ¿se te ha ocurrido alguna vez medir el tamaño de tu alma?

La frigidez
y sus mentiras

de la comunicación abierta, sincera y bien informada y no hace falta ningún otro preparado de farmacia. Si surge, será un lujo, pero la panacea está en conversar al respecto.

El gran error

La ignorancia que tenemos sobre el orgasmo femenino tiene que ver con la cultura sexual que hemos heredado. Todo cuanto sabemos acerca de la sexualidad humana estuvo pensado, escrito, dictado por los hombres, como la mayoría de las cosas que conocemos. Por esta razón se cayó fácilmente en un error de consecuencias dramáticas en la historia: creer que el cuerpo humano es sólo el masculino, definir la excitación y el gozo del macho y creerlo similar en la hembra. De esta manera, el hombre llegó a pensar que "hacer el amor" a una mujer consistia en penetrar, frotar el pene unos minutos dentro de la vagina y eyacular.

Calculemos que en este recorrido total no han pasado más de ¡siete minutos! Si no hubo caricias previas, si no se estimularon otras zonas del cuerpo de la mujer, no hay hembra humana que alcance el orgasmo de esta manera. Somos distintos, pero… tenemos los mismos derechos. Si una dama no goza con este proceso, no es que sea frígida, es que el acercamiento sexual está mal hecho y no sirve para ella. Posiblemente funcione para tener hijos, sin duda. Pero como acto amoroso no deja de ser una masturbación varonil, utilizando el cuerpo femenino como si fuera muñeca de hule. Si queremos seguir así, entonces mejor usemos un juguete que no protesta ni reclama gozo alguno, apenas unas pilas que se reponen si falla, un látex pasivo que en cualquier tienda te venden. Si, por el contrario prefieres un ser humano a quien darle placer y que te lo dé, en tal caso —ahora sí— nos ponemos la pila y tomamos buena nota de cómo lograrlo. Dice el refrán: "no existe mujer frígida sino hombre inexperto". Desde luego es cuestión de estar bien aleccionado, pero tampoco se trata de echarle la culpa exclusiva al varón que es tan víctima de este atropello como la mujer misma. Conviene más pernosa trabajar ambos, hombres y mujeres, en ser más expertos.

La importancia del clítoris

La mujer no tiene su principal zona excitable en la vagina sino en el

exterior de ella, en el clítoris, por lo que hay que atenderlo. Lo primero: ubicarlo. Parece increíble, pero una gran parte de las mujeres —y la mayoría de los hombres— no tienen idea de dónde reside esta zona corporal. La culpa no es de ellos sino del silencio habido al respecto. Hemos estudiado la anatomía humana empeñándonos en saber los huesos del cráneo: un frontal, dos parietales, dos temporales, un occipital…; en la pierna: fémur, tibia y peroné; en la boca: dientes de leche y muelas del juicio. Y del "chiquito femenino" nada, ni nombrarlo. El clítoris es una especie de pene diminuto, casi como un botoncito, pero que tiene su cabecita a modo de glande, su prepucio como pellejito, y se erecta paradito cuando se excita aunque no eyacula. No busques dentro. Está en la vulva. Al revés también te lo digo: si pones el dedo en el ombligo de la mujer y bajas en línea recta, cuando ella diga "¡ay!", ahí es precisamente donde se encuentra. Fíjate que es el único órgano que sirve sólo para el placer, para nada más. El pene masculino sin embargo será como un "multiusos", que lo mismo orina que eyacula, según sea la fiesta. El clítoris no, por él no sale la orina, que tiene orificio aparte en el meato femenino. No sirve para concebir hijos, para eso está la vagina. Pero el clítoris es capaz de tantos orgasmos como quieras. ¡Lo que nos habíamos perdido! Sin duda habrá que tocarlo, estimularlo, de una u otra manera.

Cómo hacerle

Hay posturas para hacer el amor que por sí mismas frotan el clítoris, esto es cuando lo hacen de frente los dos cuerpos. Más aún si la mujer se pone encima del hombre porque ahí gobierna ella las zonas que se estimulan. En cambio, si el coito es de medio lado o desde atrás (aunque sea vaginal), entonces no hay manera. En estos casos el hombre puede acariciar con su mano esta zona al tiempo que penetra, o ella misma si a ambos no les importa, pero sin duda es mejor que el otro te lo haga para no sentirte una sátira insaciable. Todo esto se refiere a la penetración misma. Sin embargo, en el propio arte amatorio se puede dar placer a la hembra desde antes. Otro refrán sabio advierte: "las mujeres no son frígidas, eso sólo lo dicen las malas lenguas" (con su doble sentido). Las manos, la boca con sexo oral ejercido sobre esta zona, pueden procurar placer y orgasmos femeninos desde el principio, de modo que la mujer ya no exija luego tiempos duraderos en la penetración por estar ya servida. Es una ventaja para el hombre que le permite

actuar con comodidad para sus propios ritmos. Más aún, el principal órgano sexual en la mujer, con perdón, es el cerebro, antes que nada; si éste se estimula con palabras al oído, con caricias paralelas no genitales (los senos, la oreja, la boca, la espalda), entonces lo demás vendrá casi solo. Penetrar a una mujer directamente sin estos requisitos supone encontrarla a veces seca en sus adentros, lo cual resulta doloroso y convierte al amante en un violador que ella acepta. No se vale. Cuando el hombre "erecta", la mujer "humecta"; pero a ella no le basta una cobija caliente: precisa de tu ingenio. Para la mujer es mucho más interesante conocer su propio cuerpo antes de llegar en la ignorancia absoluta a manos de un hombre para el coito. Si ella no sabe, él mucho menos, y ambos pierden su tiempo. Ella puede tocarse por sí misma, sentirse, mirar su cuerpo íntimo, averiguar sus rincones, conocerlos con sus piernas abiertas frente al espejo, y luego le explicará a él lo que descubrió por sí misma.

Insultos y mentiras

La mujer ha mentido en la cama desde siempre. Y sigue mintiendo. La vagina, limitada en su sensibilidad, no le daba ese espasmo del que ellos hablaban. Entonces gemía asegurando que sí, que ella había "llegado". ¿Por qué? Por dos razones a cual más injustas. La primera, para no ser humillada, puesto que no se trata de un diagnóstico médico sino que decir "¡frígida!" es un insulto que se ha venido utilizando contra las hembras. Eso mismo pasaba al gritar "¡impotente!", por eso ahora se dice "disfunción eréctil" para suavizar las cosas. De idéntica manera, siempre puedes decir en vez de frígida: "anorgásmica" (sin orgasmo), y al menos "ahí la llevas". Pero además la mujer mentía para que el hombre no se sintiera mal o inadecuado. Es tal su vocación maternal protectora, que sacrificaba toda su vida sexual a cambio de no herir la sensibilidad del macho, al que sabía por cierto tremendamente delicado en su autoestima y en su pene, o en su pene y su autoestima, que a veces era lo mismo. Mujeres dando gritos falsos de placer como cantantes de ópera, despertando al vecindario cínicamente sin sentir nada. Mujeres bostezando con el marido encima. Mujeres repasando la lista de la compra del día siguiente mientras él babeaba de lujuria. No está bien, y sí puede estarlo. Si una mujer no tiene más de 110 pulsaciones por minuto, por mucho que grite, no hay orgasmo, y esto se lo paso al costo. A veces con la confianza del matrimonio,

algunas confesaban, y era peor porque les iba como en feria. El hombre aferrado ante la afrenta de no producir gozo alguno, de inmediato le echaba la culpa a ella, la tomaba por defectuosa y buscaba recambio a la pieza. De pronto una amante lo compensaba porque ella sí que siente, y nunca se enteraba de que ahora era otra la mentirosa. Así se escribe la historia de muchas mujeres en la cama. Curiosamente es casi un secreto a voces si lo pensamos a fondo. Las mujeres en general —en esta cultura— están convencidas de que el hombre tiene que pagar, compensar, regalar o cubrir de joyas si quiere "aquellito"; con lo cual están diciendo claramente que su única compensación por el sexo es el dinero, el pago por el servicio, no el placer encontrado: "a ti te gusta, a mí no, luego… ¡paga!" Y el hombre siempre paga, de una manera o de otra, con papeles o sin ellos, por evento o por décadas como socio. Si una mujer gozara plenamente, a veces cubriría de regalos al hombre que la hizo volar en una noche hasta los cielos de placer. Pero entonces la llamarían cualquier cosa.

Costos sociales

Cuando decimos que es una cuestión de salud, no se trata de un capricho bizarro. Los costos sociales de la frigidez son tremendos, y nos damos cuenta de ello. La sexualidad es un elemento regulador frente a los sinsabores y frustraciones cotidianos, un premio gratis por estar vivo, realmente el único al que pueden acceder los pobres excluidos de lo suntuario del consumo. No tenerlo puede significar auténticos desequilibrios. Una mujer que no goza está amargada e insatisfecha, puede ser vengativa con el marido, violenta con los hijos que le dieron dolor a cambio de nada, enferma permanentemente porque sus defensas bajan. Esto último no es filosofía, sino una realidad científica. El orgasmo procura una liberación de hormonas femeninas que conservan la silueta corporal (al no retener líquido), la piel tersa, el ánimo ocurrente y hasta la risa. E igualmente al calcio para los huesos, el tinte natural que retrasa las canas, el remedio para la calvicie, el colágeno que detiene las arrugas, la hidratación que hace elásticas las uñas. Hay una realidad biológica que permite al orgasmo ser un gestador de vida, un antideterioro de funciones humanas. Por tanto, una mujer viviendo en la frigidez estará malhumorada, autodespreciada, la autoestima por los suelos. Criará a los hijos de una manera muy particular, tal vez convierta al varoncito en su vengador agrediendo

a todas, tal vez a la hija en su propia víctima adiestrada en la resignación: “porque aquí para nosotras no hay nada”. Como suegra será un veneno, como abuela peor aún dado el resabio de los años en silencio. Como esposa será cínica o abandonada. Como amante, frustrada vendiendo las mentiras por un plato de lentejas. Finalmente, si coincidimos en que la mujer es el eje de los sistemas sociales que desarrollamos, entonces sería mucho más interesante que sea feliz y nos dé más, no menos.

Occidente analfabeto

Resulta curioso el trabajo que nos cuesta en estos momentos hablar del clítoris y del placer femenino. Sin embargo, hay culturas ancestrales que vieron desde siempre su existencia claramente y su función para el placer sin duda alguna. Hay pueblos africanos y asiáticos a quienes les cayó el veinte de inmediato de que allí estaba el asunto gozoso de las hembras. Pero fue peor con el descubrimiento. Como la cultura era exclusivamente machista, lejos de asumir y comprender, lejos de completarse en lo diferente para estar acompañados, decidieron neciamente que aquello era una cosa peligrosa, algo a eliminar. Y entonces dictaron una ley para cortárselo. La castración femenina es una práctica habitual en muchos países donde les cortan el clítoris a las niñas para que no sientan placer sexual y así sean obedientes y buenas como esposas de por vida. ¡Y pensar que esto en Occidente hubiera sido sin cirugía porque no se lo encuentran ellas mismas! Paradojas de la vida erótica en las distintas culturas e inculturas. En la nuestra no han faltado barbaridades de otra índole. A partir de Freud, a principios del siglo recién pasado, decidió la ciencia que había mujeres de dos tipos (como los huevos rojos y blancos): las clitoridianas y las vaginales. Las primeras eran mujeres desatadas, inestables, viriles, frustradas que querían ser hombres y tenían orgasmos procedentes del clítoris. Las segundas, las vaginales, sentían sólo en la vagina y eran buenas y decentes, obedientes, como debe ser para no dar lata. Nuevamente el silencio femenino para no ser señaladas. No hay tanta diferencia realmente entre cortar el clítoris y negarlo, porque al final el resultado de la castración es el mismo.

Las de verdad

No seamos absolutistas. Más allá del lastre cultural, existen en verdad mujeres anorgásmicas (sin orgasmo), hagan lo que hagan y aunque lo intenten de todas las maneras. Las causas son múltiples. Hay mujeres cuya educación represora fue tal que no se permiten gozar porque lo consideran sucio, y el bloqueo cerebral es absoluto desde la torre de control que suelta o censura cualquier hormona que circule por el resto del cuerpo. Otras fueron violadas, abusadas, seducidas y más de una vez culpabilizadas a pesar de su condición de víctimas. El aprendizaje cerebral es de gozo ajeno y de culpa del propio. No es fácil que con una lesión vital de este tamaño la mujer pueda gozar con soltura. Precisa una terapia para ponerse en paz con lo ocurrido. A veces no sólo el orgasmo sino ni siquiera la excitación previa es consentida. Se inhibe la excitación desde el principio, se bloquea. ¿Por qué? Aquí sí que cada vida es una historia: estimulación previa inadecuada (o ausente); discordia de pareja (¡tan frecuente!); ira, miedo, culpa, depresión (cada vez más); divorcio y heridas sin cerrar; muerte de alguien cercano; sentirse inadecuada (gorda, fea, vieja, etcétera); prohibiciones religiosas; miedo a perder el control; ansiedad contra la pareja; venganza; miedo a no lograrlo, miedo a lograrlo; obsesión por controlarlo, manía por satisfacer al otro, cerebro prendido razonando en vez de entregado sintiendo; falta de comunicación con el otro… ¿Se te hace poco el número de factores de frigidez? Pues fíjate que no acaba, que también hay causas físicas para que una mujer no acceda al placer del sexo: resequedad vaginal y falta de lubricación en la menopausia; infecciones e inflamaciones de vulva, matriz o vejiga; mal funcionamiento de la tiroides; diabetes; alteraciones del sistema nervioso o muscular; cirugías de impacto psicológico debido a extirpación de la matriz o las mamas; medicamentos que merman las respuestas: píldoras, Prozac como antidepresivo; también tranquilizantes, antinflamatorios, o simplemente algo para bajar la presión arterial. En todos estos tipos de casos habrá que atender la causa, no hacer escándalo con los síntomas.

Consultar

Por desgracia el ginecólogo normalmente no sabe nada de sexualidad, sí de lo reproductivo, pero no del goce ni de orgasmos. Lejos de las causas mencionadas, si la frigidez de la mujer es cultural, te revisará de arriba abajo diciendo convencido: “pues yo

no le veo nada". Ni lo verá jamás. La sexología es una ciencia relativamente nueva que se ocupa de todo esto. El sexólogo —y hasta el psicólogo incluso— es más apto para tratar la falta de orgasmo en la mujer que el ginecólogo. Lo siento, pero es verdad. Aunque hay que reconocer que cada día es más frecuente la preocupación de estos especialistas médicos por conocer las otras funciones del placer de todos esos órganos que estudiaron a fondo, que no son sólo para procrear en la granja "de engorda" sino para relacionarse de manera humanista —como dice ser su profesión— los seres humanos. En contraste con el dato de hoy en día que el 90 por ciento de las impotencias masculinas son por causa física (circulatoria principalmente), la frigidez sigue teniendo un origen sobre todo psicológico en la mayoría de los casos. Los laboratorios investigan ya una especie de viagra femenina que le pueda dar mayor calor circulatorio a la zona genital de ella, también un parche de estosterona, pero hay serias dificultades porque la excitación de la mujer sigue siendo un enigma a falta de muchos estudios previos. Tal vez si los científicos dejan su mente falocrática de lado, los avances puedan conducirnos a algo.

Contagiados en la cama
Las venéreas de Venus

como la pasión, el deseo, la excitación, el amor, el sueño de fundirnos en uno… todo eso es incompatible en el cerebro con datos como: infección, virus, bacterias, contagio, peligro o muerte. El sexo es *Eros*, la vida, precisamente la redención del miedo a estar solos, de *Thánatos*, la muerte. Es impensable trabajar con los amantes simultáneamente. La entrepierna excitada sólo quiere frotarse urgida, y no razona. Es lógico; si razonara, tal vez jamás llegaría al encuentro del coito, a la fusión imposible que —bien pensada— no nos sirve absolutamente para nada filosófico, aunque nos distraiga un rato. Para protegerse de las enfermedades es necesario conocer en qué vehículo se desplaza cada una de ellas, es decir, cómo se transmiten. En el sexo nos contagiamos de diversos tipos de "bichos", de distintos tamaños: desde los parásitos visibles como las ladillas, pasando por las bacterias de la sífilis y gonorrea (visibles al microscopio óptico) y tratables con antibióticos, hasta llegar a los infinitesimales y residentes virus (visibles al microscopio electrónico) como el SIDA y papiloma, además de los hongos que aprovechan cualquier descuido. El asunto es serio. La mitad de los enfermos de SIDA en México son menores de 25 años… ¡y tan sólo uno de cada diez se protege con condón!

Las venéreas de Venus

El concepto de enfermedades venéreas está ahora en desuso. Lo tenemos asociado con algo espantoso, castigador, sucio y de sexo pagado con falta de higiene. Sin embargo el nombre es hermoso. Venéreas viene de Venus, la diosa del amor en la mitología clásica, y eran precisamente las enfermedades del amor a las que se refiere. Realmente un adjetivo magnífico, es una pena que lo hayamos destrozado al asociarlo a carteles que todavía encontrarás diciendo: Enfermedades del hombre (¡qué risa!), vergonzosas o secretas. Otra forma culta de nombrarlas fue cipridopatías, por lo mismo asociadas con la diosa de Chipre, Venus. Posteriormente se les ha llamado de una manera menos comprometida: ETS, Enfermedades de Transmisión Sexual. Pero ya en el 2000 han surgido discrepancias al respecto y se pide que las reformulemos como ITS, Infecciones de Transmisión Sexual, un término más específico.

Papiloma Humano

Este virus, como el del SIDA, lleva asociado el apellido "humano". Está bien recordarlo. El Virus del Papiloma Humano (VPH, no confundirlo con el VIH) es el culpable de una infección de transmisión sexual. Peligroso por invisible. El hombre es portador y a veces no se nota, todo parece estar bien. Pero el problema grave viene cuando se contagia una mujer. El bichito microscópico encuentra en el fondo de la vagina, en el cuello de la matriz, un rincón ideal para hacer su nido y multiplicarse, calientito y húmedo. Resulta que es muy fácil que ella tampoco sienta nada, ni dolor, ni flujo, ni alteración de ningún tipo mientras la familia viral procrea en sus adentros. Lo único terrible a nivel popular es que las campañas públicas manejan este asunto con mentiras machistas. Es decir, se le convence a la mujer de que es un sujeto infectado, que puede morir, y la planeación sólo consiste en revisarse toda su vida para saber si lo agarró este año o será el siguiente. Parece broma. La verdadera prevención consistiría, no en curar el cáncer (displasia inicialmente) sino en evitar que se siga transmitiendo, con relaciones seguras o protegidas. Gastamos mucho en enterradores mientras seguimos fabricando las balas. Pero casi nadie se atreve a decir que el hombre lo transmite, ¡oh sagrado macho!, porque no quieren broncas con las posibles andanzas infieles del varón domado. De modo que el ginecólogo trata a la mujer, de su compañero no dice nada, y la señora se opera, se congela la herida, se radia con laser, se vacía… todo para volver a recontagiarse con su pareja, ignorante por culpa de un pacto silencioso del sexo fuerte que está matando muchas hembras. No se vale el silencio en este proceso, ni en ningún otro, pero aquí es más grave. Tan grave, que para el virus del Papiloma Humano dedicamos aquí todo un capítulo que puedes ver más adelante, merece la pena.

Virus del SIDA

Se transmite por tres vías: la sangre, los fluidos sexuales y de madre a hijo en el embarazo. Por tanto, en vez de darle vueltas al asunto en mil detalles, mejor piensa qué situaciones implican el contagio por estos tres canales.

La primera: la sangre. Recibe sangre segura (investigada) si te hacen una transfusión. Recuerda que hasta 1986 no se empezaron a investigar los bancos. Antes de aceptar ser donador pregunta si eres apto; jamás permitas una jeringa o aguja usada, ni al hacerte un análisis ni al compartir las drogas. No juegues a nada que implique

sangre: mordiscos, penetración anal (es fácil que haya hemorragia). Nada de tatuajes y perforaciones sin material desechable; no intervenciones médicas dudosas, y con el dentista lo mismo. Evita los matrimonios "gitanos" y pactos de sangre haciendo al payaso (mezclando las venas abiertas de la muñeca) y todas esas cosas por el estilo. No te cepilles los dientes inmediatamente antes de hacer el amor, por limpio que seas, porque es fácil que queden encías sangrantes y será mejor que transcurra una hora mínimo. Tampoco puedes compartir el rastrillo o la navaja de rasurar; de ninguna manera el cepillo de dientes ni la cera reciclada para depilar y ni tampoco los utensilios de manicura sin ser desinfectados.

En cuanto al sexo, le llamamos fluidos sexuales al semen y los jugos vaginales, ahí está también navegando el virus y pasa fácilmente de cuerpo a cuerpo. El condón es una buena protección, la mejor que tenemos si es bien manejado. Por cierto, el virus del SIDA, aunque sea más pequeño que los poros del condón, no puede de ninguna manera atravesarlo; el VIH no vuela sino que navega en el semen, y una gota, por diminuta que sea, no puede atravesar el látex.

Respecto a las embarazadas con VIH, en un alto porcentaje contagian al feto. Existe tratamiento en la última etapa de la gestación, que lo evita en muchos casos.

El sexo oral: la gran pregunta. Se decía que era de bajo riesgo para el VIH porque la saliva tiende a destruir el virus. Pero sabemos que no siempre la boca está perfectamente tapizada, que hay caries, agujeros, encías sangrantes y un sinfín de heridas varias, por ello el sexo oral se ha de hacer siempre protegido. Al hombre con un condón, y los hay de sabores para todos los gustos. A la mujer con una protección plástica, la misma que utilizamos para guardar la carne en el refri, que viene en rollos (*Plasti Pack* y similares). Igualmente para el "beso negro" (*annilingus* o beso en el ano) en ambos sexos. Mejor usar guantes de látex o dedales si hay heridas en las manos, padrastros o uñas mordidas, para las caricias íntimas que luego no piensas dónde metes el dedo. Nada de compartir juguetes sexuales, desde luego, salvo que se laven y desinfecten —y no siempre se puede— o se forren con condón para cada uso. La penetración anal es de las prácticas de más alto riesgo para contagiarse porque, además del posible sangrado, la mucosa del recto absorbe todo como una esponja y lo lanza a la circulación a la velocidad del rayo (por eso hacen tanto efecto los supositorios); usa un buen condón fuerte, no dos porque se zafan al pegarse el uno al otro, tampoco los ultrasensitivos porque son muy delicados.

Si tuviste relaciones de riesgo no esperes síntomas, tampoco adivines: hazte la prueba, puedes ser portador del virus (seropositivo) aunque aún no tengas SIDA; hasta seis meses después te puede dar positivo un análisis, es lo que se llama "periodo ventana". Finalmente debes saber que VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana y es el bichito culpable de ser patógeno; que el SIDA es Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, ya la enfermedad, lo mismo que AIDS por sus iniciales en inglés.

Ladillas

Aunque parezca mentira, no hemos superado la presencia entre nosotros de esos piojitos en los vellos genitales llamados ladillas, más científicamente *pediculosis pubis*. Hay cada vez más. En esto no servirá el condón porque, al igual que el piojo de la cabeza, vive y pone sus huevecillos en los pelitos íntimos, de hombre y mujer. Si la persona es velluda pueden ir a la zona del ano, ascender por el vientre y pecho, colonizar las axilas y hasta las cejas y pestañas, pero nunca llegan a la cabeza. En los genitales dan una comezón tremenda, pero son tan chiquitos que es difícil que los veas (2 mm) Tienen forma de diminuta jaiba transparente (*lata* = ancha, de ahí el nombre de ladilla). Lo único que descubrirás tal vez son unas manchitas de color café, como un punteado, en la ropa interior blanca: son las heces del bichito que chupa tu sangre tan contento. Se multiplican a velocidad supersónica, se contagian a la primera, y no sólo por la relación sexual, sino simplemente por compartir ropa, sábanas, toallas. Por lavar todo junto en la lavadora, es fácil que acabe rascándose la entrepierna la familia entera. Pero se eliminan estupendamente. Basta pedir en la farmacia un preparado (moderno, nada de petróleo y otras barbaridades caseras que te queman) y, eso sí, repetir el tratamiento a la siguiente semana porque no mueren los huevecillos y aún quedará una generación pendiente. Esta loción no sirve para las pestañas ya que puede dejarte ciego; en este caso habrá que arrancarlas me temo. Si no avisas a tu pareja o amantes múltiples, no servirá de nada, de seguro te volverás a infectar otra vez. Depilarse los genitales suele ser una buena medida para cortar por lo sano además del tratamiento.

La sífilis

Esta enfermedad, aunque se cura con penicilina, puede llegar a ser mortal si no la detectas. En Europa la llamaban “mal francés” en la época cortesana y libertina, hasta que se vengaron los parisinos llamándola “mal napolitano” o “mal español”. Total, que todos se echaban la culpa mientras que parece que fue llevada de América por los conquistadores a su regreso. Otros nombres que le han dado son: lúes, pudengrana o morbo gálico. El primer síntoma en el varón, a menos de un mes de ser contagiado, es una mancha roja indolora que luego se ulcera, y puede estar en el pene, en la boca o en el ano, dependiendo de lo que hayas hecho en la cama con la persona infectada. Éste es el famoso *chancro*, que irá acompañado de un bulto en la ingle. Es el momento de ir al doctor (fase primaria de la sífilis) y tratarlo, porque de otro modo desaparecerá por sí solo y, mientras lo crees curado, se irá extendiendo durante años por todo tu organismo: manchas rosáceas por el cuerpo, verruguitas planas, lesiones en órganos internos, daño al corazón, columna con parálisis y al cerebro con demencia. El problema en la mujer es que la lesión inicial puede estar al fondo de la vagina y no nos damos cuenta. El agente causante es una bacteria, el *Treponema Pallidum*, y con el condón le pones barrera.

Gonorrea

Enfermedad clásica y abundante, de hecho es la más frecuente de las sexuales en el mundo. Popularmente se llama también: blenorragia, bienorrea o purgaciones. Muy contagiosa, y totalmente curable en manos del médico. Inflama el conducto de la orina (la uretra) por lo que el pene expulsa pus, de ahí el nombre (*gono* por el gonococo que la produce y *reos* = por el verbo fluir). Los síntomas aparecen tras una o dos semanas de haberse contagiado: comezón en el pene, ardor al orinar y supuración. Igual que en la sífilis, la mujer puede portarlo en su interior y no darse cuenta, salvo que presente flujo blanco y quemazón al hacer pipí, además de alteraciones menstruales. Practicando sexo oral infecta la garganta, y también en familia por las ropas de casa y lavados comunales. Si no se atiende tempranamente causa esterilidad en hombres y mujeres, atacando matriz y testículos; más tarde artritis, problemas cardiacos e incluso ceguera, pero no es mortal en sí misma. Se previene con el condón.

Herpes

El herpes simple es un virus sumamente contagioso que pasa de un cuerpo a otro, boca a boca, o con el sexo oral de pene a boca o vagina a boca y viceversa, es por eso que a este padecimiento se le ha llamado "enfermedad del beso". Pero también se transmite desde luego por el coito, y más raramente por baños infectados o toallas, aunque también es posible. El herpes simple puede ser de dos tipos: el tipo 1 (HSV-1) asociado a labios, boca y cara; el tipo 2 (HSV-2) es el herpes genital. Transcurridos entre dos y 20 días del contagio (periodo de incubación), lo primero que aparece es una sensación es escozor, luego granitos o pequeñas llagas, ampollas, a veces con dolor de cabeza y fiebre. Ésta es la fase contagiosa que durará más o menos una semana. Después las lesiones de la piel desaparecen, pero el virus queda latente en el individuo y puede estar reapareciendo intermitentemente toda la vida, en boca o genitales según el tipo; puede ser rebelde, incurable, pero no provoca la muerte. El de tipo 1 es el causante de lo que conocemos como "fuegos", tienden a repetirse una y otra vez, por cierto en España se llaman "calenturas". El condón y el sexo oral protegido son buenas medidas preventivas aunque no totales. La palabra herpes viene del griego *hérpein* = arrastrarse y es pariente del virus que ocasiona la varicela en la infancia. No confundir con el herpes zoster (zona) que es mucho más agresivo.

Granulomas

El granuloma inguinal (o granuloma venéreo) produce una especie de grano, un nódulo indoloro en los genitales o en el ano, que luego se extiende y se ulcera hasta producir serias lesiones múltiples. La culpa la tiene la bacteria llamada "cuerpo de Donovan" que se contagia en las relaciones sexuales. Pero hay otra enfermedad de nombre parecido mucho más rebelde porque esta vez la causa una mezcla entre virus y bacterias que es el linfogranuloma inguinal (de la ingle), zona en la que aparece un bulto que no es otra cosa que un ganglio linfático inflamado. Antes de eso, el primer síntoma es una úlcera que aparece en los genitales o en el ano. Tras dos a seis semanas del contagio pudiendo pasar inadvertida esta lesión. Si no se trata, los efectos son devastadores: deformación de los genitales, oclusión del recto, etcétera. Otros nombres que recibe son: linfogranuloma venéreo, enfermedad de Nicolas-Favre, linfopatía

venérea o más popularmente se conoce como “cuarta enfermedad venérea”. Ambos padecimientos son típicos de climas tropicales, siendo muy raros en Europa.

Tricomonas y cándida

Ambas son enfermedades muy frecuentes, que atacan más ferozmente a las mujeres, siendo los hombres portadores de ellas, sin síntomas la mayoría de las veces, y que las llevan de una a otra dama pasando desapercibidos. La tricomoniasis es causada por un bichito, un protozoo que vive en la zona genital y urinaria, el *Tricomonas Vaginalis*. Produce una sensación de quemazón en la vulva (genitales externos femeninos) y un abundante flujo de color verdoso y olor fuerte y pestilente, en general vaginitis (inflamación de la vagina). No provoca complicaciones graves, la curación es fácil, pero a veces el tratamiento resulta tremendamente latoso por recaídas, reinfecciones con la pareja que no se trató y terapias sin terminar. En cambio la candidiasis (o moniliasis) es producida por una levadura, la *Candida Albicans*. Da comezón intensa en la vulva y vagina, inflamación de ambas (vulvitis y vaginitis), y flujo blanco o amarillento no pestilente; la molestia es intensa y el derrame escaso. Nuevamente los hombres son portadores y rara vez tienen síntomas, pero llevan la enfermedad de una mujer a otra; en pocos casos aparece la inflamación del glande (cabeza del pene). La cándida no sólo se contagia sexualmente y aparece hasta en bebés y niñas, y puede tener también otras localizaciones de pliegues calientes y húmedos: axilas, ombligo, bajo la mama, ingle, pliegues de los glúteos (erupción de los pañales), entre los dedos de los pies, alrededor del ano con exudado blanco, en la boca, uñas, nariz y frente, incluso infección generalizada y problemas cardiacos cuando hay un defecto inmunológico para defenderse de ello. La falta de respuesta del organismo es fundamental para impedir vencerlas, por ello están en situación delicada las mujeres menopáusicas por la carencia hormonal, las personas que abusan de medicamentos tales como antibióticos y corticoides (antiinflamatorios) e incluso el uso de algunas píldoras anticonceptivas; también se favorece la infección por el embarazo, la obesidad, la diabetes y enfermedades debilitantes. Otro factor a señalar en ellas es que, contrariamente a lo que se piensa, se ven favorecidas por el excesivo celo en la limpieza femenina. Para que la flora vaginal esté en equilibrio no hay que atentar contra ella en las costumbres: nada de duchas

vaginales con desinfectantes que dejan sin protección a la mucosa y luego es invadida por estas infecciones oportunistas. También el cuidado de las niñas y mujeres al limpiarse tras defecar es importante: siempre de adelante hacia atrás y no al revés, ya que muchas veces la infección viene de la zona rectal a la vagina. Por supuesto que tampoco se debe practicar coito anal y luego vaginal sin una limpieza entre ambas o cambio de condón porque se transportan gérmenes fecales a la vagina.

El amor sano

Si aplicáramos los mismos cuidados a nuestra sexualidad que aplicamos al resto de la salud, no habría problema. Lo mismo que no comes cualquier cosa, que no bebes agua sucia, de la misma manera que si te sientes corto de vista vas al oculista, así también hay que ponerle remedio. Tampoco te obsesiones, sé razonable; la venerofobia es la fobia (horror enfermizo) a las enfermedades venéreas, y eso es una neurosis. Aunque no tengas microscopio, ni te fíes de un cuerpo que tiene verruguitas en los genitales, heridas, llagas, bultos, extraños olores o supuraciones varias; del mismo modo que no te comerías un pastel que huela a rayos o que tenga el merengue verdusco. Esta precaución no lo es todo, pero ya es ganancia. Lo mismo en tu cuerpo, revísalo: todo lo que antes no estaba ahí y aparece ahora es motivo de preocupación, más aún si desaparece por sí solo, porque puede ser más grave; este punto es fundamental, ya que la mayoría de las venéreas son tan insidiosas que actúan más en la sombra que en la superficie y, cuando la crees curada, es cuando más actúa en silencio: no se curan solas. Si alguna vez resultas contagiado tendrás que preguntarle al doctor desde cuándo habita esa enfermedad en ti aunque no te hayas dado cuenta ni tuvieras antes ningún signo (pueden ser días, meses o años según el caso). Haz buena memoria de a cuántas personas les transmitiste el regalito; cada una de ellas ha podido a su vez contagiar a otros tantos y no estaría de más echarle valor y advertirles; no fue tu culpa, pero sí es tu responsabilidad en estos momentos. No recurras a recetas de vecina ni consejos de compadre. Hay muchas enfermedades que se parecen en los síntomas pero cuyo tratamiento es totalmente distinto y un desacierto te puede costar la vida. Sólo el médico es la persona capacitada para distinguir una de otra: el ginecólogo para las mujeres, el urólogo para los hombres, seas heterosexual, gay, bi o

transgénero, da lo mismo; y en ambos casos preguntar por el tratamiento de la pareja para no volver a contagiarse. Aunque no sientas nada, debes acudir a revisión una vez por año, incluido el Papanicolau o colposcopía en el caso femenino. Recordar que los anticonceptivos en general no previenen contra las enfermedades de transmisión sexual, sino tan solo del embarazo. El condón, sin embargo, es una barrera eficaz y ni siquiera en todas ellas, pero es lo mejor que tenemos. Recuerda que para estos padecimientos es un cuento lo de que hay "grupos de riesgo" (gays, bisexuales, etcétera), no te fíes, la única verdad es que existen prácticas de riesgo y ésas las podemos acometer todos. Cuantas más parejas sexuales tengas, más posibilidades habrá de contagio, por ello la fidelidad y la monogamia son más seguras; pero esto ha de ser por convicción y valores de pareja, no por miedo, porque entonces: ¡qué triste amor!

El Virus del Papiloma Humano
No es un asunto
sólo de mujeres

que no se trata de un padecimiento de generación espontánea que la mujer cultiva por su cuenta o que adquiere con el dedo o al mirarse al espejo. Esta información es clave para protegerse.

Tu bicho o nuestro bicho

El del Papiloma Humano, como los demás virus, es un bichito microscópico, imposible de ser detectado a simple vista, ni siquiera con el microscopio óptico convencional porque hace falta uno electrónico dado su infinitesimal tamaño. Este virus vive entre nosotros, de hecho es endémico (epidemia extendida) en toda América Latina. Por tanto, cada vez que tengas relaciones sexuales sin protección con una pareja "no segura", tienes casi todos los boletos de la rifa por contraerlo. Esto es un inconveniente, pero también te diré que es en nuestro continente donde más experiencia y más métodos hay para tratarlo. Buenos métodos a nivel de tratamiento médico en las mujeres; por desgracia, pésimos métodos en cuanto a campañas de prevención verdadera en que se informe que el hombre está implicado, cosa que se silencia a toda costa.

El hombre es transmisor de este virus. La mayoría de las veces no lo sabrá, ni su pareja tampoco. Y es que tiene un inconveniente: puede ser asintomático (es decir que no produce síntomas). De modo que es más fácil que los genitales masculinos no muestren absolutamente nada a simple vista, todo en orden, todo aparentemente sano, aunque lleven el virus como fatal regalo. En las relaciones múltiples de una persona (y nos guste o no vivimos en una sociedad promiscua), el virus irá silenciosamente de un cuerpo a otro, cabalgando invisible en la montura de la "varita mágica" masculina que lo disemina sin hacer escándalo. Otras veces sí hay síntomas en el hombre. Uno de ellos, tremendamente visible, son las verrugas venéreas (que el médico llamará condilomas) en el pene: primero alguna suelta, luego muchas más, a veces hasta formar verdaderos racimos de uvas. Supercontagiosas. Pueden aparecer también en el ano y confundirlas con las inofensivas hemorroides (almorranas). No obstante, esta variedad de Virus de Papiloma Humano que produce verrugas jamás se transforma en cáncer. Hoy en día hay vacunas para protegerse de algunas variedades, pocas. Además, todo ello se vuelve más siniestro a la hora de entrar en el cuerpo femenino.

¿Por qué en la mujer?

La cavidad vaginal de la mujer constituye un ambiente caliente y húmedo, además de escondido a la vista. Por ello el Virus del Papiloma Humano —como muchos otros virus— encontrará aquí el nido ideal para crecer y desarrollarse a su antojo sin ser descubierto. Al fondo de la vagina, en el cuello de la matriz, puede hacer su casita reproduciéndose y multiplicándose, formando una heridita que roza y roza sin cesar hasta llegar a producir un cáncer en sus paredes: el cáncer cérvico-uterino (cervix = cuello y útero = matriz). Este cáncer es totalmente curable si se detecta a tiempo. Pero nuevamente el problema de la falta de síntomas. Si la mujer no se revisa con el médico puede que no se entere de que ocurrió esto: ni dolor, ni olor, ni comezón, ni flujo ni alteraciones menstruales. Al cabo de unos años su desarrollo habrá sido tal que le puede costar la vida, o detectarlo cuando ya sea demasiado tarde para conservar intactos sus órganos reproductores. Otras veces, al igual que le ocurre al hombre, aparecerán las famosas verruguitas en los labios externos de la vulva o a la entrada de la vagina, y el descubrirlas nos puede estar alertando de que ya algo pasa.

El Papanicolau

¿Cómo descubrirlo entonces? Muy sencillo: haciéndose la prueba del Papanicolau. Y te advierto que éste no es el nombre de ningún Papa famoso que lo estableció, sino el apellido de su descubridor griego, aunque verás que algunos doctores prefieren llamarlo Frotis PAP que suena más técnico. Esto consiste en que el ginecólogo toma una muestra de las paredes internas de la vagina, sin dolor (no busques pretextos) y la manda al laboratorio a analizar. Días después nos dirá si las células tienen forma normal o anormal (displasia). Si ocurre esto último, es señal de que un proceso presumiblemente maligno está iniciando su andadura, y es el momento perfecto de intervenir. Es por ello que la mujer debe hacerse el Papanicolau casi durante toda su vida, mínimo una vez al año. ¿A qué edad? eso no importa. Será desde el momento en que inicie su vida sexual, ya tenga 14 o 40 años, da lo mismo. Se trata de descubrir lo que el cuerpo esconde en silencio para curarse a tiempo, y que sólo las relaciones sexuales han podido transmitir.

No hay disculpa para no hacérselo: el Papanicolau es incluso gratuito en los Centros de Salud. Hay otros lugares (grandes centros

hospitalarios) que prefieren hoy en día realizar otra prueba aún más cómoda que es la colposcopía. Aquí no hay que tomar muestras ni hacer raspaditos. Se trata de un aparato electrónico, el colposcopio (*kólpos* = vagina + *eskopos* = visión), que simplemente explorando tu vientre muestra en una pantalla la situación interna de tus adentros. En 10 minutos quedarás tranquila para una buena temporada, o solucionarás de inmediato algo que te hubiera podido costar la vida. Las personas que manejan esta máquina son colposcopistas, y han de estar especializados en ello para poder interpretar los resultados.

Cómo curarlo

No consientas que te den los resultados de manera que no entiendas. Se trata de tu salud, y tienes derecho a ella. Aunque el servicio sea aparentemente gratuito en el fondo no lo es: se costea con los impuestos de todos nosotros. No te están haciendo ningún favor, sino cumpliendo un servicio, y no tienes por qué admitir que los resultados estén en latín o en griego o cifrados con valoraciones que no puedes entender porque no eres médico. Si hubo suerte, estará todo en orden. Pero también hubo suerte si detectaste algo a tiempo, no lo dudes. La lesión te la pueden eliminar de tres maneras típicas: por criocirugía (*crio* = frío), es decir con un bisturí congelador que te extirpa rápidamente la zona; todo lo contrario, con calor por electrocirugía, por medio de un bisturí que quema la zona para extirparla; o por rayo laser, indoloro, rapidísimo, y en México contamos con algunos de los mejores aparatos del mundo para esto. La elección del método dependerá de los medios con que se cuenten y del tipo de lesión, cosa que puedes discutir previamente con tu médico. La libraste, pero la prevención no termina. Tendrás que ser muy rigurosa en las revisiones cada cierto tiempo que el médico te recomiende. El virus no desaparece, sólo la lesión, y habrá que vigilarlo para que no vuelva a hacer de las suyas.

Cuando se detecta a tiempo la lesión será muy chiquita. No tienen por qué decirte que te van a quitar esto o lo otro de buenas a primeras. Si quieren de plano quitarte la matriz, pide una segunda opinión, porque hay mucho aficionado al que le sobran piezas. Sólo será necesario si el cáncer estuviera ya muy avanzado. En la mayoría de los casos podrás conservar todos tus órganos y tu fertilidad intacta, y ésta es otra de las ventajas de revisarse antes de

que se extienda.

¿Y los hombres?

Por desgracia verás que el ginecólogo rara vez examina a tu pareja o te pregunta por tus compañeros de cama. Como en una especie de código secreto los hombres se encubren unos a otros, o te dirá que él sólo se ocupa de las mujeres, que no es urólogo. El flaco favor que te hace con su silencio tendrá su precio a la larga. Si tu compañero es portador del virus (casi seguro que lo sea, bien de ida o de vuelta contigo), te infectarás de nuevo, y el esfuerzo hecho no habrá servido de nada. No es lo mismo albergar cien virus que cien millones; a más número, más activos y más peligrosos, es lo que se llama virulencia, la capacidad de reproducirse en tu organismo.

Es importante señalar que los hombres que practican sexo anal de manera "pasiva" con otro hombre, corren en su interior los mismos riesgos que la mujer en su vagina. Pueden aparecer aquí interiormente las verrugas, también en los bordes del ano. Son tremendamente contagiosas, pero esta variedad de virus no se transforma en cáncer. Es el llamado "condiloma anal", que muchas veces puede ser confundido con hemorroides (almorranas) por la persona que lo padece. Pero hay que revisarse porque la diferencia es fundamental: las hemorroides son un problema circulatorio, no infeccioso, y no se contagian; el condiloma anal lleva el virus en sus entrañas.

Prevenir de verdad

Usar condón es lo más recomendable como medida preventiva para protegerte, para protegerse ambos, en todos los casos. Tanto si cambias de pareja como si a pesar de ser fija y fiel no es segura (es decir que tienen un pasado sexual), mucho más aún si ya te detectaron el mal. De modo que lo ideal es acudir en pareja para informarse, tratarse y prevenirse del famoso papiloma. No es un asunto femenino, ¡por favor!, sino un virus humano, y ya basta del silencio encubridor que está matando a las mujeres por no pedirle al caballero bajarse los calzones para saber si trae un regalo secreto. No se trata de revancha feminista, al contrario, es asunto de equilibrio y corresponsabilidad en la pareja, porque dudamos seriamente que un hombre infectado esté mejor ignorando que

sabiendo. Si te lo descubren, un consejo: no busques culpables, sólo responsables que somos todos.

Masturbación

caliente o con videos. La mujer lo hace de diversas maneras, frotándose la vulva, introduciéndose los dedos u objetos en la vagina, presionando los muslos rítmicamente, frotándose los senos, etcétera. Menos mujeres que hombres lo han practicado —o por lo menos lo niegan— por la misógina incultura sexual.

Pero la palabrita tiene sus bemoles ya permitidos. Masturbación viene de *manus* = mano + *estuprare* = profanar, corromper; de modo que vendría a significar algo así como deshonrar manualmente más-turbación, sin duda. Este término no ha evolucionado a la luz de los conocimientos científicos, como debe de hacerlo cualquier palabra que se precie, y describe más un pensamiento mágico que una realidad en nuestros días. Antiguamente se pensaba que los espermatozoides del hombre contenían hijos completitos, y que la mujer era exclusivamente un horno que los cocía —como bolillos— para engordarlos y hacerlos nacer nueve meses después. Bajo esta idea peregrina, el hecho de masturbarse hacía clamar a los tontos sabios: ¡cuántos hijos muertos en el pañuelo! Todo un crimen. Se trataba de algo parecido a una especie de aborto viril regando por ahí fetitos enanos mediante una "manuela". Pero no son así las cosas, por tanto, no se pueden juzgar así las cosas.

Los nombres de Manuela

Ortodoxamente a la práctica de la masturbación se le llama "onanismo", otro error histórico de la ignorancia de nuestros ancestros. El nombre viene de Onán, un personaje bíblico (Génesis 38: 9). Onán fue obligado a casarse con la viuda de su hermano mayor al morir éste, tal y como lo estipulaba la tradición judía, para que la joven y los huérfanos siguieran quedando dentro de la familia. Pero el astuto Onán no quería embarazarla porque de momento él era el único heredero de la riqueza paterna. De modo que cuando tenía sexo con la joven, eyaculaba afuera. Cuenta la historia que una noche en que Onán se estaba "apeando en marcha", una voz del cielo le habló acusándolo de estar desperdiciando el elixir de la vida y que por lo tanto sería castigado. Como podrán concluir, queridos lectores, el "onanismo" no es precisamente la masturbación, sino el coito interrumpido, y así seguimos sin aclarar las cosas, cada vez más confusos.

De manera fina también se dice a la masturbación: vicio solitario, placer solitario, práctica solitaria, autoestimulación,

manustrupación, ipsación, etcétera. Mucho más cercanos y jocosos son los otros nombres que le damos popularmente, por lo menos son metáforas y no mienten. Desde luego "manuela" por su relación con la mano. En México se dice "chaqueta", razón por lo que a la prenda de vestir le llaman preferentemente "saco", para evitar malentendidos. Hay quienes van aún más lejos y hablan de: "retorcerle el pescuezo al ganso", "darle al manubrio", "jalársela, pelársela", "pelar la banana", "hacerse una puñeta", "hablar con el chiquito", "hacer un solitario", etcétera, etcétera. En España le dicen "pera" (hacerse una pera) o "paja" (hacerse una paja) y a cambio nunca habrá confusión al hablar de la chaqueta, de modo que no te asustes si el sastre te promete hacerte una a la medida; lo mismo con puñeta, ya que en España es frecuente que te digan "vete a hacer puñetas" sin implicación sexual, ya que significa: vete de aquí, déjame en paz.

Mujeres más turbadas

Hay mujeres que nunca se masturbarán porque les cortaron el clítoris a los siete añitos, para que no sintieran nada, y esto sucede en muchas zonas de África actualmente, les ocurre nada menos que a seis mil diariamente en el mundo. Hay otras que tampoco lo harán porque la educación se encargó de castrarlas mentalmente y ni siquiera saben lo que esconden entre las piernas. De modo que, mientras medio mundo femenino no se encuentra el clítoris, al otro medio se lo quitan para que —ahora sí— jamás se lo encuentren. Sin embargo, la masturbación femenina es mucho más fácil que la masculina. Sus orgasmos pueden ser provocados directamente acariciando el clítoris, sin necesidad de penetración vaginal alguna. Teniendo en cuenta que el clítoris está fuera de la vagina, y que además no eyacula, el *frotagge* puede realizarse en cualquier lugar y situación social, incluso con la ropa puesta sin más velación que un tremendo suspiro. Pero en definitiva las mujeres se masturban mucho menos que los hombres. Y es que el varón, desde chiquito, toca su pene cada vez que orina, se acostumbra a tenerlo entre sus manos y averigua, casi automáticamente, las sensaciones placenteras de la manipulación, especialmente cuando lo descubre erecto e, inocente, intenta bajarlo. La mujer en cambio no toca sus genitales cotidianamente ni para hacer sus necesidades fisiológicas (a lo más con la secadita de papel) ni tiene erecciones como reto anatómico (imperceptibles las del clítoris). Para colmo ni siquiera

puede ver su vulva, para hacerlo precisaría —y debería— abrir las piernas ante un espejo. Todo ello son disuasores de onanismo femenil empecinado. No obstante, una vez descubierta la autoprocuración de orgasmos, entonces sí, se practica con frecuencia, pero ellas callarán avergonzadas al respecto. La mayor parte de las veces la masturbación va a ser clitoridiana. Bastará para ello el frotamiento con la mano, una almohada, el chorrito caliente de la regadera o el bidet de las europeas (de lo mejor), sólo capaz de competir con el efecto del cepillo de dientes eléctrico sobre la vulva preferido por las gringas. Para la masturbación vaginal pocas son las que utilizan penes de *sex shop*. La mayoría parecen recurrir a simulacros caseros del pene: pepinos, zanahorias, frascos cilíndricos de cosmética, etcétera, o simplemente los dedos introducidos en la vagina. Ojo en estos casos a la higiene porque además de la suciedad habitual se añade el peligro de pesticidas, conservadores, restos de tierra o detritus que pueden causar graves infecciones.

En pareja

Se dice en general que la masturbación es un consuelo para los jovencitos, ya que el cuerpo urge sexualmente mucho antes de que uno tenga cómo, dónde y con quién establecer una relación sexual de dos, sobre todo mucho antes de que la persona esté madura como para ser responsable de este encuentro y sus posibles consecuencias. También se sabe que es práctica de los solitarios sin pareja, por jóvenes, por viejos o por tantas cosas de la vida. Pero lo que rara vez se comenta es que la masturbación es también una práctica frecuente y útil en la sexualidad de pareja, tanto hombre-mujer como en los homosexuales gays y lesbianas. En todos los casos, no siempre las dos personas tienen la misma apetencia, y hacerle un “trabajito” al otro (ya sea manual, oral o con juguetes) se puede convertir en un regalo erótico entre los amantes. También mutuamente como variante al coito penetrador o incluso en el coito tradicional como parte de las caricias previas. Masturbar a la mujer antes de penetrar y así propiciarle un orgasmo, permitirá al hombre dejar de obsesionarse con su rapidez prematura sin darle tiempo a ella. Masturbar al hombre en los preliminares, permitirá también muchas veces lograr luego una segunda excitación con un coito más duradero que la urgencia del primero. A este nivel conviene recordar particularmente que las caricias íntimas hechas a otro

cuerpo sí conllevan riesgo de contagio. Para el sexo oral habrá que utilizar condón para el pene, y protección plástica (tipo Plasti Pack o escudo de dentista) para la vagina. En las manos habrá que tener cuidado si te muerdes las uñas o sufres de padrastros o heriditas; sirven los guantes de cirujano que hay en farmacia o los dediles para cada dedo. Los juguetes son personales, no se prestan ni se comparten fuera de la pareja, hay que lavarlos cuidadosamente, desinfectarlos, e incluso lo mejor es protegerlos con condón si su forma lo permite, uno para cada ocasión y de esta manera estarán higiénicos.

Juguetes

La ingeniería erótica ha sido capaz de diseñar todo lo imaginable e inimaginable para darse placer. Para hombres existen desde las burdas vaginas de látex, peludas y con mecanismo vibrador, hasta las muñecas inflables con cara de idiota, aunque últimamente las hay con expresiones más naturales pero cuestan una fortuna. También para ellos existen las bombas de vacío para el pene que succionan hasta el orgasmo. Hay dildos y vibradores anales, dilatadores del esfínter, anillos para el pene, collares de perlas (como un rosario de bolas) para el recto, y mil y un artilugios más encaminados a hacer cosquillas o verdaderos pellizcos usados por los más rudos. Para las mujeres, además de los consabidos juguetes en forma de pene, con o sin mecanismo, existen otras curiosas variantes del placer femenino. Hay juguetes mucho más perfectos que son estimuladores directos del clítoris, con o sin pene agregado, y sirven para llevarlos puestos en cualquier momento. Quizá lo más ingenioso desde el principio de los siglos son las “bolas chinas”, dos canicas imantadas que tienen en su interior un contrapeso de manera que una genera el movimiento de la otra y viceversa, sin pilas ni mecanismo; estas bolas introducidas en la vagina pueden llevar a la mujer a un clímax tras otro, no en vano las utilizaban para gozar a solas las geishas después de atender a sus clientes. Lo más novedoso de toda la juguetería son los masturbadores mutuos de pilas, que constan de dos piezas interconectadas, un mecanismo para el pene y otro para clítoris y vagina, cada uno con su control remoto para cambiar velocidades; el chiste está en que el control de uno mueve el mecanismo del compañero en vez del propio y viceversa, de modo que se puede jugar a dar placer a la pareja, o también, chistosamente, a detenerlo cuando más animado se

encuentre.

Lo positivo de tocarse

Desde luego liberar la tensión sexual. Hay que considerar que el mundo que vivimos no funciona con normas de mundos pasados en cuanto a sexualidad se refiere. No hace tanto tiempo, el despertar sexual coincidía directamente con el matrimonio. Hombres y mujeres pasaban de inmediato de ser niños y niñas a ser marido y mujer, de un día para otro, cambiando la infancia y el juego por un bebé de carne y hueso. Los padres pactaban las bodas y, a la primera menstruación de ella o al primer sueño húmedo del chiquillo, ya les buscaban pareja y los ponían a tener hijos. Todavía en algunos lugares de Chiapas se obliga al muchacho a fundar una nueva familia en cuanto cumple los trece años. Pero hay un lujo de las sociedades modernas llamado adolescencia, el tiempo de caminar hacia la madurez, de pensarse las cosas, estudiar, formarse, y buscar la pareja ideal por elección propia y no impuesta por intereses económicos de los padres. Hoy en día, desde que sientes la urgencia de la hormona sexual en el cuerpo hasta que formas familia pueden pasar fácilmente diez años. En ellos la masturbación es mucho mejor solución que desde luego la violación o la represión enfermiza que vuelve loco al sujeto.

Pero además se ha comprobado que la masturbación es una manera de conocer tu propio cuerpo, de aprender sus zonas de placer, sus ritmos, sus mecanismos, de educarse en el sexo para ir más preparado cuando te encuentres en la relación con el otro o la otra. Para las mujeres desde luego es un libro abierto, necesario en nuestra educación machista porque le permite aprender a conseguir el orgasmo. Para los hombres sirve de entrenamiento para aprender a controlar la eyaculación precoz: deteniendo progresivamente hasta educar el impulso. Todos los sexólogos modernos coinciden en que esta práctica permite al sujeto autoregularse para que no llegue al encuentro sexual como una bestia indómita.

Lo que no cabe duda es que la masturbación es sexo seguro de cara a las enfermedades de transmisión sexual y al SIDA (salvo que hagas marranadas, faltas de higiene con objetos o manos sucias). Tampoco embaraza, por mucho que te empeñes, ya que ni siquiera la clonación de la oveja Dolly se hizo de esta manera. Finalmente, sobre todo no estás dañando a alguien si es que no estás preparado para el encuentro sano con otra persona.

Lo negativo de sólo tocarse

Los problemas que pueden derivar de la masturbación son, como en toda conducta humana, sólo derivados del exceso. Al igual que comer a toda hora, beber sin límites o ver televisión día y noche, pues de la misma manera masturbarse como changuitos nos habla en todo caso de un problema neurótico de conducta, de un conflicto de personalidad previo (no consecuencia de la masturbación sino al contrario, causa de la masturbación obsesiva). En algunas ocasiones detecta un problema de inseguridad, de falta de autoestima, de pánico a relacionarse con los otros y terror a ser rechazado. Aquí habría que observar el tiempo que ocupa en nuestra vida la masturbación. Es decir, si darte placer sexual es una obsesión que impide atender otras tareas habituales (comer, estudiar, trabajar, divertirte, relacionarte socialmente, etcétera), entonces estamos en problemas. La masturbación en sí misma, como consuelo, no tiene nada de dañino, pero sin duda es una forma de sexualidad simple frente a la maravilla de la relación sexual con otra persona. Por mucho que insistas en el placer solitario, tu mano nunca te aportará nada más allá del gesto, nunca te amará ni hará que te sientas amado, no logrará que te sientas mejor persona, especial, único, no estarás dando placer a otro(a) ni jamás recibirás caricias de alguien que no seas tú mismo. No olvides que la sexualidad y el erotismo humano son de carácter imaginario, que no sólo se trata de frotarse los cuerpos para lograr un orgasmo, sino que se sueña una fusión con el otro, y ésa sí que con “manuela” no trasciende demasiado. Sin duda la educación sexual, clara y completa desde la infancia, propicia menores obsesiones a este nivel porque encauza esta energía hacia más tareas de recompensa emocional. Curiosamente, la masturbación obsesiva es mucho más frecuente en las personas que han sido educadas en ambientes represivos que los liberales. Si sientes que tienes un problema de conducta compulsiva de este tipo, desde luego no te quedarás ciego ni calvo, pero sería bueno consultar desde ahora mismo con un psicólogo para equilibrar tu personalidad total, no tu bragueta.

Remedios
para la eyaculación precoz
Dura, lo que dura dura

Tienes que saber que la penetración no es lo único, es tan sólo un elemento más del juego erótico, el último. Incluso puedes prescindir de esto cuando te dé la gana y conseguir orgasmos en ambos. Empléate en las caricias previas y ganarás tiempo con la excitación de ella. Desde luego no te olvides del clítoris (afuera, arriba, donde se juntan los labios menores de la vulva) y deja de empeñarte en la vagina y en "meter".

Muchos intentan detener la eyaculación después de penetrar, parándole al movimiento de mete-saca para tomar un respiro y no hacer el ridículo. Esto no sirve, porque también detendrás la excitación de ella y no se habrá adelantado nada. Tampoco sirven los intentos cuando ya sientes una oleada de golpes en el pene: es demasiado tarde. El remedio es antes.

Remedios a solas

Dicen los sabios de Oriente que: cuando "se contiene la respiración, se contiene la eyaculación". Puedes hacer esto sin pasarte y sin que te pongas morado hasta caer en un desmayo: ¡ojo! Pero es doblemente eficaz si además echas tu cuello hacia la espalda al máximo, al tiempo que pones tu lengua hacia atrás también en el paladar, hasta el extremo.

La técnica de Parada-Arranque (*Stop-Start*) inventada por Semans, consiste en excitarse masturbándose a mano, detenerse antes de llegar, luego seguir, detenerse, seguir, y hacerlo unas tres o cinco veces hasta la eyaculación final. Sirve de entrenamiento para que el hombre aprenda a detectar el "cuándo" antes de que inicie el proceso de descarga, cosa que rara vez se aprecia, limitándose al ¡uy, uy, uy…! cuando ya no hay quien lo pare. Se trata de aprender a controlar el reflejo eyaculador.

Algunos recomiendan mover con la mano un testículo cuando te aceleras demasiado, ya que estos "cuates" se ponen parejitos y hacia adelante cuando viene la oleada. Pero esta maniobra puede atrofiar los conductos y no es muy recomendable.

Remedios en pareja

A veces la pareja, equivocadamente, llega con prisa a la cama. Prisa que es la misma que los aniquila porque acaba con el encuentro. Hay terapias sexuales que, cronómetro en mano y sin miedo,

enseñan los siguientes pasos. Primero hacer caricias no genitales cada vez más largas, día con día; luego caricias genitales muy calmadas sin perseguir el orgasmo bien repetidas; en una tercera fase, se hacen penetraciones no exigentes, poquito a poco, que no buscan el terminar sino el durar. Estas técnicas conductistas son excelentes, las puedes hacer en casa y se puede llevar un registro con logros progresivos. La eyaculación es lo único que no tienes que perseguir, esa viene sola.

Los sexólogos Masters & Johnson recomiendan la Técnica del Apretón (*Squeeze Technique*). Aquí la mujer masturba el pene del hombre (a mano o con la boca) y, cuando ya se excita demasiado, lo detiene apretando bajo la cabecita (la del pene, no la del marido) hasta hacerle perder un poco la erección. Luego vuelve a excitarlo y a detenerlo de la misma manera, repitiendo la operación varias veces.

También funciona el dar piquetes medio dolorosos con las uñas en el vello del pubis masculino para que espere un poco. Cuida que tu maniobra no resulte una caricia estimulante en vez de un límite, porque entonces ¡adiós!

Remedios con el doctor

Sin duda hay gente que no depende de malos hábitos sino de una disposición fisiológica que no espera entre la calentura y el remate. Hay hombres que sólo con dar la mano a una mujer *se vienen*. En este caso precisamos del urólogo. Muchos de los modernos medicamentos que se emplean para la impotencia sirven también para retrasar la eyaculación precoz. Si éste es tu caso, no lo dudes: el urólogo te ayuda.

Lo que de plano no sirve vitalmente son las sustancias mágicas que encontrarás en el mercado negro. No te recomendamos ponerte anestésicos en la punta del pene como la cocaína, xilocaína y otros adormecedores de dentista. Si usas esto, funciona un primer momento porque deja insensible al pene, pero a la larga afecta tu sensibilidad. Más bien se trata de educar un impulso para gozarlo al máximo y no de atrofiarlo, sería un error de base.

Remedios culturales

El sexo occidental está todavía enfermo de reproducción, nada de

arte ni de placer: llegar, penetrar y eyacular. Por contra, en Oriente hay disciplinas como el Tantra que nunca excluyeron el sexo de la religiosidad. Al contrario, consideran que esta energía no es pecaminosa sino útil y humana, que puede ser encaminada a que el sujeto crezca en vez de vaciarse o desgastarse. Sus enseñanzas van encaminadas a dilatar el encuentro amoroso sin eyacular, a gozar del evento como ceremonia íntima, el placer de las caricias, lo más posible. Se trata de sublimar, de convertir lo más animal del humano en lo más espiritual, recrearse en el placer en sí mismo como vivencia, sin esa absurda meta de salir corriendo de la escena erótica porque ya estuvo. Seas o no eyaculador precoz, seas hombre o mujer, te recomiendo los libros y maestros que enseñan esta disciplina también llamada el Tao del amor, porque sin duda mejorará tu dimensión como persona y tu relación de pareja. Es sublime, merece la pena.

De cualquier modo, si tú, hombre, terminaste y tu pareja no alcanzó el orgasmo, no es ningún drama. El drama es que te des la media vuelta y digas: buenas noches, mi amor. Porque de amor nada. El amor se hace por dos. No es necesario el pene para que ella se quede a gusto. Tal vez el “chiquito” sin remedio está agotado, pero puedes reponer tu respiración en unos minutos y hacerle caricias a ella, con la mano o con la boca, que le procuren un orgasmo de modo que quede eternamente agradecida, y tú luzcas como un gran amante. No lo olvides: un hombre no es un pene, es una persona, y hay más recursos para ser gentil con quien te acompaña en el lecho. No te limites.

Machos sexuales

Hombres desde chiquitos

La identidad masculina tiene precedentes en nuestras familias. Varón que desde el nacimiento es otra cosa en la casa. Heredero del apellido que nunca pierde aunque se case. Jamás educado en la sensibilidad, la paternidad o la ternura. Obligado a desatender el mundo interior de los sentimientos y emociones para no ser débil y perder la virilidad o —peor aún— ser femenino. Conminado a actuar con la fuerza y el reto, con el golpe, la burla del otro o la violencia que implique la conquista externa. Destinado a sufragar las necesidades de sus consecuencias: hembras e hijos como algo tangencial, un precio a pagar por su título de varón honorífico en el libro de La Tierra. Ignorante de verdades a medias. Nadie le dijo que la compañera era un igual, que podía consolarlo. Al contrario, errado en su destino prepotente y narcisista, se quedó solo y vio a la castrada como elemento parcial para consolar su miedo a ratos. Ignorante de existencias otras, psicótico, onanista, centrado en su ser y destino, se perdió de la socia, o del socio (me da igual porque es igual lo amoroso en otro tipo de parejas). En verdad ninguno de nosotros supimos de esto y estamos asustados. Ni siquiera la mujer intuyó jamás su cerebro capaz y equiparable para resolver hasta que lo descifró la ciencia. La mujer conoció los anticonceptivos, dejó de parir como consecuencia obligada del sexo, se rebeló como resultado y dijo otra cosa. Escucharla no es amenaza ni pérdida, todo lo contrario, es por fin el soñado compañero, el cómplice en la ruta desolada y aterradora que es vivir. Es ventaja su despertar, nunca declaración de guerra, salvo para el inseguro.

Hombres acosados

Sin pretender justificar los errores del abuso cometido, habrá que reconocer que en el presente se dan desajustes para lo masculino y ellos carecen de libreto para saber cómo reaccionar al respecto. La hembra ignorante del pasado era vendida por su padre y comprada por un marido, virgen obligada que se sorprendía ante el esposo como prodigio novedoso o lloraba el resto de su vida por el maltrato que creía merecido. Ahora la nueva mujer los acosa y los pone contra la pared. Ella le cuenta que es multiorgásmica, que goza más con el clítoris que con la vagina, que quiere caricias previas, que tiene un Punto G, que no permite que él sea demasiado rápido sin darle tiempo a su placer, que toma anticonceptivos

negociando un encuentro de gozo mutuo lejos de la víctima ritual que se inmola en la preñez del macho que se frota. Ahora está difícil manejar el pene como cetro de poder, nadie se lo cree, nadie lo consiente, nadie se lo traga y le exigen fundamento en su acometida. Ahora el macho es violador, es un agresor ilícito y le exigen pedir permiso por primera vez en la historia, porque por vez primera hay mujeres que dicen "no" si no quieren, o que dicen "sí" si les interesa. Demasiado reto para el usurpador de vírgenes indefensas que cazaba en la jungla de los sexos con pleno derecho. Se acabó. Mujer y hombre son la misma especie, nunca más un depredador que entiende a la hembra humana como consumible en la escala evolutiva. Ser parejo ¡qué reto! ¡Qué nuevo para la bestia masculina!

El macho obligado

El humano hombre nace en un mundo machista donde para él son naturales ciertas prerrogativas sin intentar siquiera ser malo sino lógico, según lo que la historia le cuenta acerca de su género. Es decir, que tratará de hacerse válido como proveedor gobernando el mundo exterior (conseguir el sustento, las decisiones, etcétera). Tal vez no se ocupe demasiado de ser guapo sino rico, valiente, fuerte, infalible, tal y como requiere el mercado de las hembras al uso para ser cotizado como válido. Antes perseguirá un buen carro y la posibilidad de comprar una casa para ella que cosas tan poco valoradas como el sentimiento, la profundidad, la ternura, la comunicación íntima o el tocar fondo en lo humano de su corazón que le parece vedado e inaccesible. Al macho ninguna mujer lo quiere, sólo lo usan como semental y lo comprometen para que pague por lo tocado y lo generado, una especie de adivinación nefasta de que él es incapaz de permanecer y cumplir su palabra en un proyecto de pareja. Cheques, dinero, cartera, pagos, sustento… Nunca un lugar para descansar de su quehacer productivo. ¿Por qué? Ésa es la cuestión a revisar.

La injusticia de los géneros

Si bien lo femenino sufrió durante siglos de falta de dignidad y de una condición de humano incompleto, sin embargo la usurpación machista no dio en verdad mejores resultados a la larga para el

macho. Ella no pudo decidir ni tener palabra, ni intervenir en el mundo exterior que decide el destino más allá del cuerpo. Pero él, a cambio, jamás participó de ese mundo interior de los hijos mientras crecían en la ternura del abrazo, ni fue comprendido si fallaba o era débil, ni tuvo un hombro sobre el que llorar si faltaba en su pretendida heroicidad. En contrapartida él tuvo prerrogativas de aparente poder, y ella fingió sumisión cobrando el mantenimiento como animal reproductivo. Pero las cosas han cambiado. No sirve guiarse por morales de mundos obsoletos que no se corresponden a lo que está pasando. Mejor abrir los ojos y recapitular de nuevo, mejor repensar las cosas entre hombres y mujeres, porque definitivamente los acontecimientos injustos del presente nos hacen desgraciados a todos y no están funcionando. Hoy en día un hombre y una mujer son dos seres parejos, más cercanos en cuanto a su identidad que condenados a sus diferencias, más cómplices en la labor humana que separados en sus oficios siniestros. Ahora los valores sin revisar se transforman en contravalores y nos dañan. Es bueno cuestionarlo y formar nuestra ética de nuevo.

Machismo ancestral

Nadie sabe dónde empezó esta película de considerar al varón un humano evolucionado y a la mujer un bicho de segunda clase a su servicio. Hoy nos avergüenza saber que compartimos un cerebro, pero no siempre fue así. Las diferencias anatómicas —pero sobre todo sexuales en cuanto a reproducción— clasificaron el mundo en dos especies que promovían al macho como paradigma y a ella como una clase de atavismo complementario a sus espaldas. No hace falta inventar, a los hechos me remito. En la Iglesia católica la mujer ni siquiera tuvo alma hasta el Concilio de Trento (siglo XVI). El voto es reciente incluso en las sociedades más avanzadas. La condición de ser preñable ante la acometida sexual del macho la convertía en una caja paridora, siempre enferma, delicada e inoperante, una suerte de horno panadero que simplemente complementaba una tarea masculina como medio sin reconocer su protagonismo de sujeto. Como si hombre y mujer fueran dos especies diferenciadas en la escala evolutiva. Nadie se daba cuenta de la paridad porque incluso la evolución científica era machista, hecha por y para los hombres. Los antiguos judíos creían que el varón contenía en su esperma hijos completos y que al depositarlos en la mujer ella simplemente los hacía crecer en su vientre hasta ser

paridos; ni siquiera eran madres genéticas con herencia propia sino cocedoras de una eyaculación varonil que las sembraba como a la tierra que se preña de semillas, la fértil o la seca, nada más. Las religiones, lejos de ser consideradas ante semejante error ético, perpetuaron esta ignorancia y establecieron jerarquías cercanas a los dioses en las que la mujer estaba excluida. Fuera del sacerdocio, de los sacramentos, de la traducción de las palabras divinas. Machismo ignorante y desconsiderado atreviéndose hasta con los cielos más allá del dominio terreno.

Las culturas

Sólo el macho temeroso y débil pudo inventar la inferioridad de su compañera, como mal socio, que en lugar de la paridad presume la supremacía. Cobardes de la competencia y astutos para ocultarla como enemigo imaginario de la propia identidad insegura. Hombres poco evolucionados que consideraban que su instinto sexual era ineducable y se justificaban como violadores de cualquier hembra que se cruzara enfrente sin pedir permiso. Antes el caos social de semejante licencia, luego intentos de control para evitar las acometidas de la bestia consentida en vez de educarla y darle límites ¿para qué o para quién? al fin ella —el otro— ni siquiera existía y parecía ser un objeto imaginario en la llamada realidad de lo viril. Pero los machos chauvinistas o tautológicos tenían problemas de conducta en la manada, de poder ante semejante aserto licencioso. Y en lugar de reconocer el error prepotente frente a la hembra con su mismo cerebro, al contrario, persisten en la defensa de su teoría pésele a quien le pese, por encima de quien haga falta para tener razón y no reconocer el error desconsiderado de base. Así siguen, así inventan en distintos lugares del planeta. Velos para evitar el rostro tentador, luego las manos, las piernas, los pies, ventanas pintadas de negro en Afganistán para no asomarse a la calle, no leer para no discutir y ser objeto analfabeto que no cuestione la sabiduría, sin defensa, ni siquiera un médico si está enferma porque la repones, varias porque una no significa nada, derecho a repudiarla si no se porta bien y no cumple tus expectativas de servicio, golpes como si de una mula se tratara para que aprenda, porque es duro su entendimiento. Frente a ello la intiuición de que sí es, incluso de que goza, aunque Occidente siga buscando el clítoris. Antes de discutir hay algunos que lo cortan para que ella no sienta orgasmos, para que siga siendo lo mismo

que dijimos que ella es: un objeto utilitario que ni siente ni padece. Miedo, todo el rato miedo a que ella sienta, a que ella sea, a que ella sea vista, a que ella opine, a que ella parezca y aparezca en ese mundo homosexual donde ellos son el prototipo elegido sin que nada los contraste, acertados siempre porque cortan las lenguas que cuestionan o discrepan. Victoria pírrica que dejó al hombre solo, vencedor sí, pero matando a algo tan útil y necesario como una compañera.

La salida

Vivir no es una guerra, no puede serlo al menos entre nosotros humanos, hombres y mujeres a los que nos cuesta entender que pasamos por lo mismo. Ser cómplices multiplica los recursos frente al miedo a vivir, amplía el panorama de las estrategias felices para distraer este momento terrible que nos habita. Es una absurda batalla perder el tiempo en la estrategia contra el aliado, la pareja, el compinche que se calma amándote (¿acaso hay mayor privilegio?), o en el peor de los casos refugiándose en una covacha segura junto al aliado que no falla. Sería más interesante ver al otro que juzgarlo como depredador de una pretendida primacía. Es de alguna manera ese alimento que no te comes aunque tengas hambre, y a cambio encuentras el amigo eterno en vez del plato por un día. El hombre está perdido en su soledad, sin resolución alguna si sigue viendo a la mujer como consumible. La puede consumir, desde luego, porque aunque algunas se quejen y limiten en la liberación, no hay problema, todavía la mayoría se somete y los sirve con estas teorías nefastas. Pero no se trata de eso, se trata de no dejarse conducir ciegos por valores antiguos sin revisar que resultan contravalores nefastos y desgraciados para el mundo que habitas hoy en día. Para bien o para mal, la hembra humana dejó de ser una carga permanente, programa y usa anticonceptivos, descubrió su placer y lo reclama como parte de su tarea si pretendes una relación con ella. Pero ¡ojo!, su despertar no es una afrenta cara a tu poder, no te equivoques. Tu dominio histórico no te sirvió de nada, es evidente. Una compañera, una igual tal vez no forme parte de tu costumbre y habrá que hacer cambios personales y adaptaciones al respecto. Pero hay una ventaja —te lo juro—, ganas todo con una amiga equitativa, y te aseguro que no pierdes nada porque nuestros ancestros son una pandilla de desgraciados sin fórmula mágica. El nuevo hombre no tiene miedo, investiga, porque

intuye que se perdió algo. Compartir es más, no menos.

La pornografía a examen

creativo o la pornografía como carne morbosa pueden quedar indistintamente a uno u otro lado según los ojos del observador. Para empezar, la clasificación depende de culturas en el espacio y el tiempo. Para una japonesa tradicional, por ejemplo, mostrar sus pies vendados y transformados en muñones era la escena más pornográfica del mundo, irresistible para la libido de un varón. Para nosotros son eróticas las medias y el tacón. Para las indonesias de la isla de Bali era natural llevar los senos al aire con su tradicional falda, hasta que las autoridades decidieron que se taparan los pechos porque llegaban turistas y esto era pornográfico; como resultado, las indígenas en la actualidad llevan camiseta mientras las turistas se asolean en *topless* con los senos al aire y tangas de "hilo dental". ¡Qué paradoja!, una entre otras tantas para que pensemos juntos acerca de lo relativo de este asunto. Una mujer árabe de un país radical islámico es castigada por pornografía si no tapa su rostro con un velo, en otros lugares si muestra su brazo, si se maquilla, si sale a la calle sola. En nuestro medio es casi indecente una mujer que no se haya operado los senos y no los muestre en los escotes. En la India una mujer decente pinta de rojo la raya de su pelo para mostrar que está casada, porque de otro modo es indecente y no evita que se acerquen los galanes cuando sale a la calle. Allí las novias van obligatoriamente tatuadas; entre nosotros el tatuaje es casi obsceno para las clases burguesas, que como mucho se pintan delfines removibles o los signos del zodiaco los más atrevidos.

En algunas zonas de África es pornográfica y rechazada una mujer a la que no le hayan amputado el clítoris; entre nosotros, es inmoral una mujer que hable siquiera de que lo tiene. En Japón se fabrica el cómic *manga* con niñitas viciosas dibujadas, se ofrecen por doquier prostíbulos, pero no se permite mostrar jamás en una foto el pubis femenino. Entre nosotros lo más terrible es mostrar el pene en una foto, a lo más en reposo con algún pretexto médico, pero jamás parado ¡eso sí que no!, salvo en las revistas gays que circulan fuera del mundo de lo femenino. En India también hay templetes por la calle, en cualquier esquina, donde se adora y se hacen ofrendas de ejemplar religiosidad a un falo erecto, el *lingam*, y otras veces a una vulva femenina, el *yoni*, como esencia de la vida. En la cultura gringa, una mujer corta el pene a su esposo porque intenta poseerla sin permiso y, como resultado, a él lo injertan y se convierte en actor porno con su arma prodigiosa ¿alguien tiene explicación lógica para esto? Habría muchas, pero ahora sería "meternos en camisa de once varas". Mejor retomar lo

básico, paso a paso.

Lo que nos asusta

Entre nosotros llamamos pornografía al sexo explícito, a mostrar penes, vulvas, penetraciones, eyaculaciones, oralidad, masturbación, etcétera, en primer plano. Parece que exigimos, para que sea erótico, aludir sin nombrar, sugerir sin explicar, concluir sin mostrar. Podríamos decir que el erotismo calienta la mente y ahí perdonamos todo; y que en cambio la pornografía calienta el cuerpo y ahí nos da terror el efecto. Sin embargo, sería difícil discutir si es lícito que una obra de arte, una pintura clásica como *La maja desnuda* de Goya, produzca erección en el visitante al museo ¿o acaso no puede permitirse este lujo? Sería muy discutible también si al leer un clásico como *El amante de Lady Chatter-ley* una mujer siente humedad. Curiosamente nadie te reprocharía que al leer terror sientas miedo, o con la novela rosa llores, porque parece de lo más normal, que para eso están hechas. En cambio, que suscite algo en la entrepierna, parece condenado a todas luces. Es como si tuviéramos pánico de despertar a la fiera genital que nos habita, como si desconfiáramos absolutamente de sus efectos. Por eso erráticamente no hubo información sexual y, al crecer en silencio, resulta que en vez de calmarse surgieron los desastres sexuales humanos por lo reprimido. Fue un invento vano, como tratar de tapar el sol con un dedo. Muchos presumen de leer solamente el *Play Boy* o el *Penthouse* con supermujeres desnudas: “porque es que traen buenos artículos de fondo”. Muchos también, compran a escondidas revistas calenturientas que tienen por única misión ser “chaqueteras” para llevarse a solas al baño y, con “manuelita”, soñar un rato. Numerosas parejas usan los videos pornográficos en la intimidad para añadir sazón al sexo pantuflero. Gente sola, sin acceso a la relación con otros(as) por diferentes motivos (timidez, discapacidad, etcétera), también recurren a estas estimulaciones obvias, no artísticas en teoría, y calentadoras sin duda.

La parte negra

Hay quienes por única experiencia se encierran en la pornografía del sexo ajeno persiguiendo sentir nada más, cuanto antes y al instante, sin historias de seducción que no vayan “a lo que te truje”.

El problema no es sexual, esto es sólo un síntoma. La patología es de la personalidad que no encuentra vía de salida a un instinto a todas luces lícito si no se reprime con amenazas infernales para quien sienta algo humano. Pero al parecer el sufrimiento y el error ocurren desde ambos lados. Hay investigadores que aseguran que las actrices porno no son en realidad chicas atrevidas, sino esclavas sexuales sometidas por un padrote cineasta que las explota sin permitir su renuncia una vez captadas. Hay quienes aseguran que se pervierten al ver cosas que jamás se les hubiera ocurrido. Y en verdad en el *sex shop* la oferta es infinita: monstruos con cuerpos deformes haciendo sexo, penes y senos prodigiosos, escenas en bola multitudinarias, violaciones de cualquier índole, sadomasoquismo bajo nombres benignos, zoofilia, ancianos en primer plano, filmaciones caseras con todo el aliciente del *reality show* que mete las narices en la intimidad de una pareja común y corriente… Pero también hay un mercado negro de video *snuff* donde se filman torturas en vivo, mercadeo de niños hasta el límite de lo inhumano, turismo sexual, explotación del hambre femenina, varones sometidos, etcétera, etcétera.

Qué hacer con ello

Las clases conservadoras, los supuestos preservadores de la moral, gastan su tiempo estérilmente en nimiedades que nada aportan. Se queman en luchas con algo tan inocente como el condón, los métodos anticonceptivos, las minorías sexuales, la masturbación amenazando con chistoretes, la píldora diaria y la de emergencia por supuesto, la planificación, el control de natalidad, el aborto incluso enloquecidos con los derechos del no nacido. Lastimosamente ellos, los custodios de esos valores, parecen obviar el verdadero problema que estalla ante nuestras narices, mucho más grave y merecedor del esfuerzo en vez de desgastarse en luchas simuladas. El problema social es el sexo no educado, el reprimido, el prohibido como bien humano, el engañado, el simulado, el fingido, el de doble moral, el negado, el amenazado, pero sobre todo el desinformado, con vacío o con mitos, peor aún en esta materia.

Hablamos ahora de bloquear el televisor a los niños, el internet hasta con asociaciones mundiales que a modo de *Mata Hari* distribuyen maneras secretas entre los adultos para limitar el uso de la red a los niños. Extraño subterfugio de censurar los medios en

vez de educar a los sujetos para que elijas, para que tengan criterio, no para hacerlos sordos y ciegos. Por esta vía imagino que acabará resultando lógico sacarles los ojos para que no vean las portadas en el puesto de periódicos o los espectaculares cuando vayan manejando, tal vez trepanarles los oídos para que no escuchen sugerencia alguna. ¡Qué barbaridad! El equilibrio sano de un individuo jamás podrá depender del engaño sino de la verdad, completa y total, y desde ahí apoyarlo en que su elección sea la mejor de todas, porque sabe, no por mantenerlo ignorante. Esto último es manipular, es una falta de respeto a su evolución, y no puede ser sano lo que pretendemos. El lado oscuro siempre existirá, pero no sólo en esto, en todo. Mejor conocerlo y elegir, porque ignorando a veces parece que nos posee el demonio aunque no creamos en él.

Las perversiones y sus límites

cubre el rostro; para una dama liberada de Occidente, lo perverso será ser virgen. Para una mujer tailandesa es correcto saber manejar los músculos de la vagina; aquí eso es lo perverso, y la ignorancia sexual femenina sería la virtud. Por el contrario, para una mexicana capitalina es excitante y erótico quitarse el vello de la axila; para una parisina el dejárselo. Para un hombre mexicano es importante ser el primero; para un alemán excita ser el último. En todas las culturas, la comunidad decide lo que es lícito en el sexo y lo que no lo es. Pero ¡ojo!, esas normas se crean en cuanto a la parte de la sexualidad que repercute en lo social: nada que ver con lo personal, con los juegos íntimos de pareja que dan rienda suelta a su fantasía como un secreto que comparten tras cerrar la puerta de su alcoba. Además, a veces las normas de conducta humana dictadas en un espacio y un tiempo, pueden resultar inoperantes en el mismo espacio en otro tiempo. Es muy distinto que el hombre perciba el planeta como un lugar desértico que hay que poblar reproduciéndose; sí, es muy distinto a que viva la realidad como algo necesitado de controlar por la explosión demográfica, sea porque somos muchos, sea porque repartimos poco.

No puede ser

En la cultura heredada le llamamos perversión sexual a todo lo que no sea tumbarse en la cama un hombre y una mujer en la postura de "el misionero" (ella boca arriba y él encima), sin condón y eyaculando adentro. A cualquier cosa que muevas en esta escena lo llamarán perverso. Hoy en día tal clasificación no tiene sentido porque engloba en un mismo costal, en un cajón de sastre, prácticas humanas muy diversas que para nada pueden tener la misma catalogación moral del presente. Unas pasiones son íntimas y pertenecen a la libertad de "ser" del sujeto; otras son sociales y hay que regularlas, ponerles límites para que no haya víctimas.

Perverso tiene que ver con la palabra latina *vertere*, voltear un recipiente, volverlo al revés, girar hacia donde no está bien (*per* = completamente + *vertere* = derramar). Pero ¿cuál es el lado que está bien? Eso sin duda depende del grupo o la creencia a la que pertenezcas. De aquí en adelante el latín acaba asimilando la palabra al concepto de: corrompido, viciado, echado a perder, malo, desviado, lo que no está bien… pecado. ¿En qué religión? ¿En qué filosofía? ¿En cuál cultura? Por todo ello, hoy en día la ciencia concluye que el concepto de perversiones era un criterio más moral

que científico, y decide llamar parafilias (pasiones paralelas) a estas variantes pasionales del sexo. Conviene no confundir perversión con perversidad, ya que ésta última palabra tiene un significado de malignidad, de inclinación a hacer el mal intencionadamente, y de ahí vienen las confusiones.

Actualizarse

El presente es tan ridículo, caduco en el tiempo, obsoleto y anacrónico, que le seguimos llamando perversión al placer de mirar (voyeurismo), aunque nos pasemos la vida viendo televisión, cine, teatro, revistas, videos para inspirarnos, entrando lo más posible en vidas y camas ajenas para disipar la angustia repetida de lo propio. Continuamos llamando perversión al placer de mostrar (exhibicionismo), cuando únicamente vivimos envueltos en gimnasios, minifaldas, tatuajes, maquillajes, rasurados, pelucas y cirugías. Le llamamos perversión al placer exaltado por los objetos (fetichismo), mientras buscamos cada día las medias, ligueros, tacones, corbatas, brassieres y bigotes para sentirnos atraídos. Llamamos "sadismo" al placer de rasguñar al amante, "masoquismo" al placer de ser sacudido por quien te posee. Etiquetamos de "onanismo" algo tan simple como tocar tu propio cuerpo. Le decimos travestismo a la pasión por adornarte sin límites y traspasar el disfraz previsto. Satanizamos la "sodomía" cuando uno penetra otro agujero no fecundo. Le llamamos perverso a que una mujer tome la iniciativa erótica, a que un hombre ame a otro hombre, a dos mujeres juntas, a un trío, un cuarteto, un intercambio *swinger*, a una orgía. Pero, en cambio, no le llamamos perverso y nos parece lícito poner el cuerno jurando lo contrario. Mentir está permitido para restregarse de cualquier otra manera con otros cuerpos. En cambio ser honesto, decir las cosas, ponerles simplemente nombre y apellidos para ser nombradas, eso sí parece ofender hondamente la conciencia. En el siguiente cuadro verás la definición de las llamadas parafilias (antiguas perversiones) más famosas.

Perversiones clásicas

Donjuanismo	Pasión masculina por seducir mujeres
Exhibicionismo	Gozar mostrándose ante otros
Fetichismo	Gozar con objetos inanimados (fetiches)
Gerontofilia	Gozar con ancianos y/o ancianas
Incesto	Relaciones sexuales con miembros directos de la familia
Masoquismo	Gozar recibiendo dolor físico o moral
Ninfomanía (mesalinismo)	Pasión femenina por seducir hombres
Pedofilia (paidofilia)	Gozar con niños y/o niñas
Sadismo	Gozar procurando dolor físico (tortura) o moral (humillación) a otro
Travestismo	Gozar vistiendo la ropa de otro sexo
Voyeurismo	Gozar mirando a otros
Zoofilia (bestialismo)	Gozar con animales

Existe una infinidad de variantes de todo ello con sus respectivos nombres, es cuestión de jugar con el lenguaje.

Amazonismo	Mujer que goza adquiriendo un rol masculino
Androfilia	Pasión de un joven homosexual por los hombres maduros
Angelismo	Gozo sexual por prescindir del sexo
Bovarismo	Excitación sexual por ensoñaciones fantásticas
Cisvestismo	Pasión por usar ropas de otra edad
Cleptolagnia	Excitación sexual por robar algo de otra persona
Coprofemia	Gozo sexual al decir palabras obscenas
Coprofilia	Pasión sexual por las heces
Ecouteur (escuchador)	Goza solamente escuchando los ruidos sexuales de otros
Erotografomanía	Pasión por dibujos eróticos, escritos o cartas de amor
Froterismo	Gozo por frotarse contra cuerpos desconocidos en aglomeraciones y transportes públicos
Gimnomanía	Pasión irresistible por estar desnudo o ver cuerpos desnudos
Mastolagnia	Pasión por las mamas femeninas
Metatropismo	Pasión masculina o femenina por invertir sus roles sexuales
Narcisismo	Pasión sexual por uno mismo
Necrofilia	Pasión sexual por los muertos
Ondinismo (urofilia)	Pasión por todo lo relacionado con la orina
Parcialismo	Pasión exclusiva por una zona corporal: piernas, pies, manos, ojos, labios, nariz, etcétera
Picacismo	Gozo por oler o degustar excreciones humanas: esperma, fluidos vaginales, sangre menstrual, sudor, lágrimas, orina, heces
Pirolagnia	Placer sexual por la provocación de incendios
Pseudolismo	Placer sexual al contar fantasías propias
Renifleur	El que goza con los olores corporales
Retifismo	Placer con los zapatos
Saliromanía	Gozo ensuciando a otro
Urolagnia	Placer por ver orinar a otro(a)

El exhibicionista

Goza mostrando, al ser mirado y admirado. Siempre hay detrás una historia, en todos los humanos. Hay bebés que nunca lo logran por más que griten en la cuna. Hay veces que, al crecer, siempre hay un hermano que se lleva las miradas o unos padres indiferentes que no te hacen caso hagas lo que hagas. No es fácil llamar la atención de

los seres queridos para que se fijen en uno. En este caso el sujeto decide que habrá de asustarlos —precisamente con la parte prohibida— para atraer su mirada y ser reconocido. Es lógico, es humano. Pero si te clavas sólo ahí estamos en problemas: existe el otro, como ser, no sólo como público al servicio del Narciso que se cura de la heridita en cada encuentro. El exhibicionista patológico queda atrapado en esta maña. Si no lo admiran, no goza, y evitará cualquier situación que lo ponga en riesgo, al mismo tiempo que procurará lo contrario. ¿Cómo? Ése es el problema. Lograr que el otro te mire puede ser incorporado al amor más fácil que ninguna otra cosa. Habrá que estar alerta, renovarse, ser de alguna manera brillante, siempre sugerir algo.

El voyeur

Goza mirando, nada más sin intervenir en la escena. Sólo quiere ver. En realidad se podría llamar simplemente "mirón" ya que la palabra viene del francés y significa exactamente lo mismo. Claro que hay un pasado, cómo no. Hay bebés que vieron la puesta en escena de papá y mamá. El gozo consistía precisamente en no ser descubierto en la rendija de la puerta muda. De otro modo… se acababa el espionaje libre de anonimato. Los videos son una buena salida para esta pasión. Pero si los ves tú solo, te pierdes el 90 por ciento del rendimiento. ¿Por qué no disfrutarlos en pareja?

El fetichista

Goza los objetos, los símbolos. Y ¡ojo! Esos no sólo son los típicos (aunque también): tacones, color rojo, medias, ligueros, cuero. El fetiche puede ser un brillo en la nariz (emulando a Freud), un modo de caminar, la manera particular de manejar el carro, la falda, la bragueta de botones, la sonrisa, el olor último, la barba o el bigote… sin límites lo que te sepa, te luzca, palpes, te suene o huelas a sensaciones impresas de la primera infancia. Por desgracia no se puede reconocer ni conocer, y ahí somos esclavos del recuerdo inocente. Tal vez el hombre sea un fetiche en sí mismo con su falo entre las piernas. Tal vez la mujer lo intente pintando sus labios de rojo, el cutis uniforme sin defectos, la mirada profunda, el olor a otras cosas, los abalorios por doquier tintineando extrañas llamadas de distracción, toques de atención como la pagoda budista

que reza sola con las campanas. Siempre podrás incorporar el objeto recordado al sujeto que se hace cómplice tuyo. Oler a eso, saber a aquello, será parte de tu obligación como amante. Pero hay que saberlo. Regalar las fantasías al amado(a) no es trabajo, es un privilegio de absorber el pasado que de otro modo nunca te entregaría. El amor es esto y más; el resto es un simulacro que sólo hace perder el tiempo.

El sádico

Es de las partes que asusta. Claro que no hay conflicto si supieras que te besa con tal pasión hasta hacerte sangrar las encías. Tal vez toleras incluso que te insulte, que te llame… perra, traidora, lo peor en el momento íntimo. Quizás llegas a fantasear que simule ser un asaltante y te amarre en la cama (como en la película *Átame*, de Almodóvar). Sí, pero… aquí aparece el miedo a que en el fondo sea un psicópata y te olvide para seguir gozando. Ése es el límite. Si te ama, si te ve —que en el fondo es lo mismo— nunca te hará sufrir y jugarán juntos. En cambio, si —enfermo— no ves al otro, entonces el sadismo es peligroso, porque deja de ser cómplice del gozo compartido para masturbarse solitariamente con un ser humano que no es un objeto inerte. Al sádico patológico y equivocado hay que curarlo. Está solo, es pernicioso para los demás, y ni siquiera logra nada para sí mismo, pagando el precio de hacer tanto daño.

El masoquista

Goza siendo humillado. Cada golpe, cada insulto, lo justifica y le sube la hormona. Como siempre, hay bebés que sólo lograron llamar la atención para ser regañados, de ninguna otra manera pudieron ser percibidos. Todo el rato ignorados los logros; pero a cambio tu nombre repetido hasta la saciedad para decir: “¡Pepito, lo haces mal! No aprendes, nunca aprenderás ¡y no sé qué vamos a hacer contigo!” Si es así, no te lo creas. El trauma es de ellos, no tuyo. Pero de cualquier modo no importaría “esclavizarte” pactadamente y como juego con el ser que amas. Para esto —y para mucho más— está el amor entre otras cosas.

El travesti

Es muy distinto según seas macho o hembra del género humano. A la mujer se le permite fantasear cualquier personaje atentando contra el género: amazona sin un pecho para sostener el arco, insuflada guardiana de la bahía, negra prometedora obviando el racismo; viril como *dómina*… Pero al hombre ¡ah pobrecito esclavo del rol de lo masculino en medio machista! Nadie perdona que al varón le guste ponerse pantimedias, sentir las sedas íntimas, decorar su rostro; a lo más se le permiten cuatro estándares de peluquera de pueblo para con los pelos del macho. La mujer tiene miedo pensando que, si abre la veda de su estuche de belleza, entonces se vuelva "joto". Craso error. Una cosa es el disfrute de lo femenino/masculino que todos llevamos dentro reprimido, y otra muy diferente la orientación sexual en la que, finalmente, con el otro, nos vemos abocados a jugar a lo mismo: ¿quién se puede disfrazar de otro, tú o yo? Hay hombres fascinados por las prendas que recuerdan el ser mujer, sus privilegios, su mundo imposible para el varoncito fálico. Jugar con ellas para nada deteriora relación de ningún tipo. Hay travestis homosexuales; pero también una cifra importantísima de hombres heterosexuales (amantes de las hembras sin duda alguna) que gustan de esta fascinación por el disfraz. Habrá que entenderlo.

El daño

En cambio hay verdaderas perversiones para el grupo humano que trata de vivir junto en un espacio, comunitariamente. La alerta moral trata de evitar dos cosas: injusticias y problemas. La justicia es una aspiración ética; la resolución de problemas es una necesidad práctica para la convivencia de los "monos desnudos" que somos según Desmond Morris. No puede ser que, por una calentura de bragueta, por una hormona alocada que nunca se resolvió en el cerebro, un sujeto se dedique a violar porque le da gusto. Resulta que puede modular sus pasiones en otros instintos y ubicarlas en la ocasión adecuada: comer, dormir, defecar, orinar, bailar…; entonces también ha de poder hacerlo entre las piernas. Siempre hay una salida tolerada socialmente para compensar el impulso de la bestia que nos habita. En este caso, bastaría con pedir permiso para hacer lo mismo. Habrá que arriesgarse a que te digan, unas veces sí otras que no, como a todo hijo de vecino, o ¿qué creías?

Por lo mismo, es una perversión sin duda la zoofilia, utilizando animales como si fueran juguetes que consumen pienso en vez de pilas. Mejor darse una vuelta por el *sex shop* y adquirir cualquier artefacto, porque los inanimados no sufren (por mucho que acostumbres platicar con tu amado carro), y no hay por qué exigir presencias íntimas a terceros que no tienen oportunidad de pactar contigo semejante encuentro. De la misma manera es perversa la pedofilia porque no permite la evolución psicosexual del cachorro humano que ha de cumplir sus propias etapas, el paso de oruga a crisálida como adulto, que primero ha de reposar del sexo jugando, investigando, aprendiendo, construyéndose a sí mismo en otras zonas que requieren de toda su atención durante unos años. No puedes pactar con ellos, tú ya creciste, estás abusando. Lo mismo con el acomplejado de funeraria (necrofilia) que abusa de los muertos porque no opinan. El esclavo del zapato que languidece sólo en las vitrinas. El tratante de blancas, el comerciante de niños cuya perversión ni siquiera son los infantes, sino el dinero. El video *snuff* donde la tortura es real. ¡Mal guerrero de la vida el que no sabe luchar cuerpo a cuerpo!

Siempre hay una salida

Hay salida para las perversiones que merece la pena buscar si ves que se transforman en una manía compulsiva que te aísla. Los humanos queremos, todos, básicamente sólo una cosa: ser amados; y las pasiones que nos mueven han de estar al servicio de este propósito, no en contra para acabar solos. Por eso, si esclaviza, entonces en vez de un placer es un tormento, y habrá que librarse de un pedazo de obsesión. Si ocupa demasiado tiempo en nuestra vida, si el acto es tan ansioso que ya no ves al otro y sólo te miras a ti mismo como un chango chaquetero con las manías… entonces es el momento de tratar de convertir esa pasión en otra cosa. ¡Ojo!, esto no es un *tip* de conducta así de fácil. Muchas veces hace falta ayuda profesional para desengancharse de ese vicio. Sentir cualquier cosa —sea lo que sea— no puede ser malo, es riqueza del pensamiento. Lo que importa realmente es qué hacer con ello, con lo que siento. Ahí varían las cosas y, sin remedio, tendrás que saber —sólo saber al menos— los límites de tu locura al respecto. En el siguiente cuadro te propongo dos extremos de convertir en despreciable, tolerable o admirable un capricho perverso. La salida a ese empuje aparentemente sexual, resulta que curiosamente no

siempre es sexual, sino vital. La energía de la bragueta, cuando es excesiva, se puede subir hasta la mente y convertir en otra cosa que en verdad dé mucho más placer que cualquier orgasmo. Además el gozo es más duradero, menos efímero y compensa a todas luces. ¿Quién no prefiere ser admirado que despreciado?

Extremos de lo perverso

PUEDE SER	LO PEOR	LO MEJOR
Exhibicionista	Abrirse el abrigo a la puerta de las escuelas	Actor famoso, *stripper*
Voyeur	Vecino con binoculares	Psicoanalista
Fetichista	Coleccionista de chácharas	Mujer sofisticada
Travesti	Sexoservidor confuso	Personaje de moda
Sádico	Verdugo	Entrenador
Masoquista	Esclavo	Esposa tradicional
Pedófilo	Violador de niños	Maestro ético
Zoófilo	Granjero perverso	Domador
Gerontófilo	Asaltador de asilos	Un buen hijo
Ninfómana	Mujer perdida	Mujer liberada
Don Juan	Hombre mentiroso	Galán
Narcisista	Solitario	Escritor de Coyoacán
Grafómano	Graffitero perseguido	Pintor cotizado
Frotador	Bobo en pesero	Modisto
Mastólagno	Sobador de senos	Cirujano plástico
Parcialista	Maniático	Diseñador gráfico
Urófilo	Bebedor de orina	Urólogo
Retifista	Arrastrado	Zapatero

Imagina

En vez de enfermizo, un mundo en el que todo pueda tener lugar… dentro del límite del otro. Con amor, sin daño. Imagina a una mujer exhibicionista gustando de provocar con su persona, sí esa misma… en brazos de un hombre *voyeur*, mirón que goza del espectáculo de su esposa; y viceversa. Imagina un hombre secreta y humildemente

masoquista, que goza cuando recuerda sus primeras mieles eróticas mientras le gritaban “bueno para nada” o el azote, las nalgadas aquellas que le despertaron la carne, imagina… frente a una mujer que se excita siendo tirana porque envidia el falo; y viceversa. Imagina besar lo que para otros es un asco, poseer lo que el otro expulsa y le sobra. Disfrazarse de otros, tú y tú, tú y él, tú y ella, ella y ella, ella y tú.

¿Quién no ha gozado?

Tras una batalla de almohadas, tras pedir perdón, tras concederlo, o al insultar en un arrebato injusto, al consentir cediendo, al decir “¡mira!”, al repetir “te veo o me ves”, al dar un mordisco exagerado, al recibirlo, al descubrir el liguero, al abrir la bragueta, al desabrochar el sostén, al verlo… El sexo humano es imposible sin este tipo de fantasías, sin el elemento imaginario. El sexo humano no es sólo un ciclo inconsciente reproductivo. Escapamos de la limitada primavera fértil y estamos dispuestos a excitarnos y aparearnos 24 horas al día y 365 días al año (único animal hipersexual de esta manera). Sin duda habrá que inventar algo para echarle fantasía y cuento. El sexo humano inventa el erotismo, y eso ya no es carne, es arte.

Copyright © 2012 Anabel Ochoa

De esta edición:
D. R. © Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V.
Av. Río Mixcoac 274, Col. Acacias
México, 03240, D.F. Teléfono (52 55) 54 20 75 30
www.librosaguilar.com/mx

ISBN: 978-607-11-1557-7
Conversión ebook: Kiwitech

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

Aguilar es un sello editorial del Grupo Santillana

www.librosaguilar.com

Argentina
www.librosaguilar.com/ar
Av. Leandro N. Alem, 720
C 1001 AAP Buenos Aires
Tel. (54 11) 41 19 50 00
Fax (54 11) 41 19 50 21

Bolivia
www.librosaguilar.com/bo
Calacoto, calle 13, nº 8078
La Paz
Tel. (591 2) 279 22 78
Fax (591 2) 277 10 56

Chile
www.librosaguilar.com/cl
Dr. Aníbal Ariztía, 1444
Providencia
Santiago de Chile
Tel. (56 2) 384 30 00
Fax (56 2) 384 30 60

Colombia
www.librosaguilar.com/co
Calle 80, nº 9 - 69
Bogotá
Tel. y fax (57 1) 639 60 00

Costa Rica
www.librosaguilar.com/cas
La Uruca
Del Edificio de Aviación Civil 200 metros Oeste
San José de Costa Rica
Tel. (506) 22 20 42 42 y 25 20 05 05
Fax (506) 22 20 13 20

Ecuador

www.librosaguilar.com/ec
Avda. Eloy Alfaro, N 33-347 y Avda. 6 de Diciembre
Quito
Tel. (593 2) 244 66 56
Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador
www.librosaguilar.com/can
Siemens, 51
Zona Industrial Santa Elena
Antiguo Cuscatlán - La Libertad
Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20
Fax (503) 2 278 60 66

España
www.librosaguilar.com/es
Torrelaguna, 60
28043 Madrid
Tel. (34 91) 744 90 60
Fax (34 91) 744 92 24

Estados Unidos
www.librosaguilar.com/us
2023 N.W. 84th Avenue
Miami, FL 33122
Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32
Fax (1 305) 591 91 45

Guatemala
www.librosaguilar.com/can
7ª Avda. 11-11
Zona nº 9
Guatemala CA
Tel. (502) 24 29 43 00
Fax (502) 24 29 43 03

Honduras
www.librosaguilar.com/can
Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlán
Frente Iglesia Adventista del Séptimo Día, Casa 1626
Boulevard Juan Pablo Segundo
Tegucigalpa, M. D. C.
Tel. (504) 239 98 84

México
www.librosaguilar.com/mx
Avda. Universidad, 767
Colonia del Valle
03100 México D.F.
Tel. (52 5) 554 20 75 30
Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá
www.librosaguilar.com/cas
Vía Transísmica, Urb. Industrial Orillac,
Calle segunda, local 9
Ciudad de Panamá
Tel. (507) 261 29 95

Paraguay
www.librosaguilar.com/py
Avda. Venezuela, 276,
entre Mariscal López y España
Asunción
Tel./fax (595 21) 213 294 y 214 983

Perú
www.librosaguilar.com/pe
Avda. Primavera 2160
Santiago de Surco
Lima 33
Tel. (51 1) 313 40 00
Fax (51 1) 313 40 01

Puerto Rico
www.librosaguilar.com/mx
Avda. Roosevelt, 1506
Guaynabo 00968
Tel. (1 787) 781 98 00
Fax (1 787) 783 12 62

República Dominicana
www.librosaguilar.com/do
Juan Sánchez Ramírez, 9
Gazcue
Santo Domingo R.D.
Tel. (1809) 682 13 82

Fax (1809) 689 10 22

Uruguay
www.librosaguilar.com/uy
Juan Manuel Blanes 1132
11200 Montevideo
Tel. (598 2) 410 73 42
Fax (598 2) 410 86 83

Venezuela
www.librosaguilar.com/ve
Avda. Rómulo Gallegos
Edificio Zulia, 1º
Boleita Norte
Caracas
Tel. (58 212) 235 30 33
Fax (58 212) 239 10 51